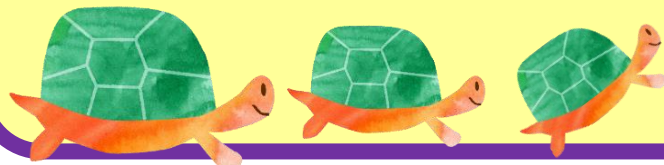


# かめぷらりん



【お問い合わせ・お申し込み】

亀田交流プラザ 高齢者コーナー

函館市美原1丁目26-12

直通電話 0138-86-6827

ホームページ <https://kamepula.jp/>

今月より亀田交流プラザ高齢者コーナーのお便り『かめぷらりん』を発行致します。  
気軽に亀プラにぷらりと寄って下さいという気持ちを込めて命名致しました。  
当月の予定などを掲載致します。末永いお付き合いを、どうぞ宜しくお願い致します！

## ▼11月こころレクリエーション

日程は都合により変更になる場合があります。

### みんなで脳活

11/4(木)10:30~11:30

定員:8名(申込順)

今回のテーマは『ストレスと向き合う』です。

今回のお申し込みは終了致しました。  
次回は1月7日(金)の予定です。  
詳細は来月ご紹介予定。

### エルダークラブ

11/12(金)①9:30~10:30

②11:00~12:00

11/26(金)③9:30~10:30

④11:00~12:00

定員:各18名(申込順)

大型画面を見ながらのゆったり体操

定員に達している場合がありますのでお電話または2階受付までお問い合わせ下さい。



### 太極拳

参加者募集

日時:11/20(土)

10:30~11:30

定員:15名(申込順)

事前申込:11/3(水)

9:00より開始(17:00まで)

お電話または2階受付

※みんなで脳活の持ち物:筆記用具、水分補給用のお飲み物

※エルダークラブ、太極拳の持ち物:マスク着用、水分補給用のお飲み物、汗拭きタオル、太極拳は動きやすい靴で！

## ▼交流集会室 無料開放

ラージボール卓球、スカットボールのご利用、壁面鏡設置でダンスや太極拳などの練習(個人様のご利用に限定)に、ご利用頂けます。今月の交流集会室の日程は裏面にあります。

※スカットボールご利用の際は、床にマット、ボール等がありますので、足元にお気をつけ下さい。

※混みあっている場合は、順番にご利用下さい。



### ~健康チェック週間~

日時:11/14(日)~18(木)

9:00~16:30 最終日16:00まで

自由参加(事前申込不要)

当日2階受付までお越し下さい。

血管年齢、肌年齢、心と身体のバランスなどゲーム感覚で計測してみませんか?

ペースメーカーの方は健康上一部機器が使用できませんので、受付の際に、必ずお申し出下さい。

開催期間中は活動室5でのバンパープールのご利用はできなくなっております。

## ▼12月のこころレク・体験講座

★『エルダークラブ』12/10(金)①9:30~10:30 ②11:00~12:00

12/22(水)③9:30~10:30 ④11:00~12:00 (お一人様1回)

事前申込は11/7(日)9:00より(17:00まで)

★『一緒に作ろう簡単クリスマスリース作り』12/11(土)10:30~11:30

事前申込は11/8(月)9:00より(17:00まで)

★『冬のフラダンス』体験講座12/12(日)10:30~11:30

事前申込は11/13(土)9:00より(17:00まで)

~各詳細は申込日頃にポスター・HPに掲載致します。~

## ▼保健相談室のお知らせ

ご利用時間は月~金曜日

9:30~16:30

(最終受付は16:00)

11月臨時休日...11/1(月)、15(月)

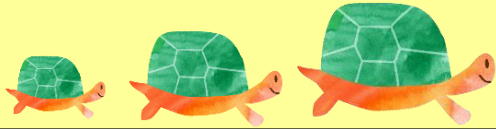
臨時開室...11/14(日)

血圧測定、相談等お気軽にご利用下さい。

お待ちしております。



亀田交流プラザ 2階高齢者コーナーのご登録は函館市在住の60歳以上の方が対象です。  
ご登録は2階受付にて申請書の記入、緊急連絡先、健康保険証等の身分証明書が必要です。



# 11月予定

高齢者コーナーにご登録の方は  
無料をご利用頂けます。  
予定は変更になる場合があります。

日	曜	こころレクリエーション・行事	日	曜	交流活動室の無料開放	講座・教室(年間)
1	月		1	月	講座	書道講座・ヨガ講座
2	火		2	火	●ラージボール卓球	
3	水	11/20の太極拳申込開始	3	水	●ラージボール卓球	
4	木	みんなで脳活	4	木	講座	手芸講座
5	金		5	金	◇壁面鏡・スカットボール(午後)	将棋教室
6	土		6	土	講座	やさしい英会話講座
7	日	12/10・22エルダークラブ申込開始	7	日	●ラージボール卓球	
8	月	12/11クリスマスリース作り申込開始	8	月	◇壁面鏡・スカットボール	レクダンス教室
9	火		9	火	●ラージボール卓球	
10	水		10	水	●ラージボール卓球	
11	木	クラフトバンドクリスマス飾り作り体験講座	11	木	●ラージボール卓球	
12	金	エルダークラブ	12	金	講座	ラージボール卓球講座A
13	土	12/12冬のフラダンスお申込開始	13	土	◇壁面鏡・スカットボール(午前)	
14	日	~健康チェック週間~ 自由参加 11月14日(日)~18日(木)まで 9:00~16:30 18日(木)は16:00で終了	14	日	●ラージボール卓球	
15	月		15	月	講座	手芸講座補足日
16	火		16	火	●ラージボール卓球	
17	水		17	水	●ラージボール卓球	
18	木		18	木	◇壁面鏡・スカットボール	
19	金		19	金	●ラージボール卓球	
20	土	太極拳	20	土	◇壁面鏡・スカットボール(午前)	
21	日	≪ 機材点検のため 休館日 ≫	21	日	≪ 機材点検のため 休館日 ≫	
22	月		22	月	◇壁面鏡・スカットボール	囲碁教室
23	火		23	火	●ラージボール卓球	
24	水		24	水	●ラージボール卓球	
25	木		25	木	●ラージボール卓球	健康体操講座
26	金	エルダークラブ	26	金	講座	ラージボール卓球講座B
27	土		27	土	◇壁面鏡・スカットボール(午前)	
28	日		28	日	●ラージボール卓球	
29	月		29	月	●ラージボール卓球	
30	火		30	火	◇壁面鏡・スカットボール	

※交流集会室ラージボール卓球・壁面鏡・スカットボールの無料開放時間は9:00~16:00、  
午前のみ場合は9:00~12:00まで、午後のみ場合は13:00~16:00までです。

※交流活動室1・2では囲碁・将棋のご利用、交流活動室4・5ではバンパー・プールをご利用頂けます。

※11月14日(日)~18日(木)「健康チェック週間」開催の為、交流活動室5でのバンパー・プールの、  
ご利用はできなくなっております。ご了承お願い致します。

※共有の場ですので、大声や他の方に迷惑のかかるような行為はお控え下さる様、ご協力お願い致します。

※軽運動室は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、使用禁止となっております。

※都合により予定が変更になる場合があります。

函館市亀田交流プラザ 高齢者コーナー