

## 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/>



早いもので令和3年も残すところあと1ヶ月となりました。皆さまにとって、今年はどうな一年だったでしょうか？一年を振り返って「今年の漢字一文字」を皆様から募り、2階事務室前の木の棚にて展示させていただきます。どんな一文字か、お楽しみにぜひご来館下さい。

### ▼12月お申し込みできるもの

#### ★『健康チェック週間』

1/9(日)~13(木)9:00~16:30

最終日13日(木)は16:00まで

事前申込は12/4(土)9:00より(17:00まで)

#### ★こころレクリエーション『エルダークラブ』

1/14(金)①9:30~10:30 ②11:00~12:00

1/28(金)③9:30~10:30 ④11:00~12:00

(お一人様1回)

事前申込は12/5(日)9:00より(17:00まで)

#### ★こころレクリエーション『みんなで脳活』

1/7(金)10:30~11:30

事前申込は12/18(土)9:00より(17:00まで)

#### ★『筋肉にっこり体操』体験講座

1/19(水)14:00~15:00

事前申込は12/23(木)9:00より(17:00まで)

※各詳細はお申し込み日前にポスター、ホームページに、掲載致します。お問合せは高齢者コーナーまで。

(各定員有。申込順。)

### 『健康チェック週間』

健康機器で今日の血管年齢、肌年齢、脳年齢、心と身体のバランスなど気軽にゲーム感覚で測定してみませんか？お気軽にお申し込み下さい♪

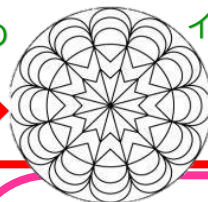
ペースメーカーの方は健康上一部機器が使用できませんので、お申し込みの際に必ずお申し出下さい。

※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。ご了承お願い致します。

### 12/1(水)~24(金)『みんなで作ろう♪ まんだらぬり絵のクリスマスツリー』

児童コーナーと高齢者コーナー合同で2階自動販売機横に大きなクリスマスツリーの壁飾りを作ります。好きなまんだらぬり絵をお一人一枚選んで、自由に色塗りをして頂き、クリスマスツリーに貼り付けて完成させるという企画です。ご希望の方は高齢者コーナー受付までお越し下さい(^o^)/

まんだらぬり絵の一例・色鉛筆で塗って頂きます→



イメージ→



### ▼ラージボール卓球無料開放 12月日程

☆12月の利用時間は9:00~16:00までです。

○の着いた日にご利用頂けます。(交流集会室)

月	火	水	木	金	土	日
		①	2	3	4	⑤
6	⑦	⑧	9	10	11	12
13	⑭	⑮	⑯	⑰	18	休館日
⑳	㉑	22	㉓	24	25	㉖
27	㉘	休館日	休館日	休館日		



※ご利用についてのルールは高齢者コーナーまでお問い合わせ下さい。

### ▼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)

日程は変更になる場合がありますので、お問い合わせ下さい。

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。

先月から握力測定

も行ってあります。

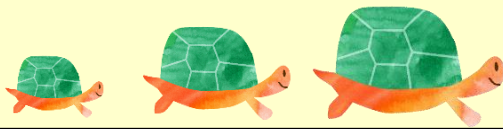
握力は全身の筋力

のパロメーター！

ぜひチャレンジしてみてください。



●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。



# 12月予定

高齢者コーナーにご登録の方は無料でご利用頂けます。

日	曜	こころレクリエーション・行事	交流活動室の無料開放	講座・教室(年間)
1	水		●ラージボール卓球	
2	木		講 座	ミュージックベル 手芸講座
3	金		◇壁面鏡・スカットボール	将棋教室
4	土	1/9(日)~13(木)「健康チェック週間」申込開始	講 座	やさしい英会話講座
5	日	1/14(金)・28(金)「エルダークラブ」申込開始	●ラージボール卓球	
6	月		講 座	書道講座・ヨガ講座
7	火		●ラージボール卓球	
8	水		●ラージボール卓球	
9	木	「みんなで脳活」10:30~11:30	◇壁面鏡・スカットボール(午後)	
10	金	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	講 座	ラージボール卓球講座A
11	土	「一緒に作ろうクリスマスリース作り」10:30~11:30	こころレクリエーション	
12	日	「冬のフラダンス」体験講座10:30~11:45	体 験 講 座	
13	月		◇壁面鏡・スカットボール	レクダンス教室
14	火		●ラージボール卓球	
15	水		●ラージボール卓球	
16	木		●ラージボール卓球	健康体操講座 輪踊り教室
17	金		●ラージボール卓球	
18	土	1/7(金)「みんなで脳活」申込開始	◇壁面鏡・スカットボール(午前)	
19	日	機 材 点 検 の た め 休 館 日		
20	月		●ラージボール卓球	
21	火		●ラージボール卓球	
22	水	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡・スカットボール	
23	木	1/19(水)筋肉にっこり体操申込開始	●ラージボール卓球	
24	金		講 座	ラージボール卓球講座B
25	土		◇壁面鏡・スカットボール	
26	日		●ラージボール卓球	
27	月		◇壁面鏡・スカットボール	囲碁教室
28	火		●ラージボール卓球	
29	水	休 館 日		
30	木	休 館 日		
31	金	休 館 日		



※令和4年1月1日(土)・2日(日)・3日(月)は休館日となります。1月4日(火)よりご利用頂けます。

※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)のみは9:00~12:00まで、(午後)のみは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。

※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。

※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。

※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