



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/>

新年あけまして、おめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。
皆さまにとりまして、ますます健康で素晴らしい一年でありますように。

▼1月お申し込みできるもの

★**こころレクリエーション『太極拳』**

開催日:1/22(土)10:30~11:30

事前申込:1/6(木)9:00より(17:00まで)

★**節分イベント『スカット福は内』**

2/2(水)・3(木)9:00~16:30

事前申込は1/8(土)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』**

2/10(木)14:00~15:00

事前申込は1/21(金)9:00より(17:00まで)

★**『椅子に座ってすこやか体操』体験講座**

2/19(土)14:00~15:00

事前申込は1/29(土)9:00より(17:00まで)

※各詳細はお申し込み日前にポスターを掲示板に掲示、ホームページに掲載致します。

お問い合わせは高齢者コーナーまで。(各定員有 申込順)



節分イベント

「スカット福は内」

どなたでも簡単にできるスカットボールを体験してみませんか？

点数によって、ささやかですが景品をご用意しております。スカットボールでスカット福を呼び込みましょう！



日 程:2/2(水)・3(木)
9:00~16:30

事前予約:1/8(土)から
(9:00~17:00まで)

定 員:各日50名様
定員になりましたら、
締め切らせて頂きます。

交流活動室5で
練習できます

【大型スクリーンを見ながらのゆったり体操】
エルダークラブ2月お申し込みのお知らせ
事前のお申し込みは2月5日(土)9:00からです。

詳細は「かめぷらりん」2月号に掲載致します

日程:2/18(金)

①9:30~10:30 ② 11:00~12:00

2/24(木)

③9:30~10:30 ④11:00~12:00

▼ラージボール卓球無料開放 1月日程

☆1月の利用時間は9:00~16:00までです。

○の付いた日にご利用頂けます。(交流集会室)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|----------------------------------|----|---|----|-----|-----|
| | | | | | 休館日 | 休館日 |
| 休館日 | ④ | ⑤ | 6 | 7 | 8 | ⑨ |
| 10 | ⑪ | ⑫ | ⑬ | 14 | 15 | 休館日 |
| 17 | ⑱ | 19 | ⑳ | ㉑ | 22 | ㉓ |
| ㉔ | 25 | ㉖ | ㉗ | 28 | 29 | ㉚ |
| 31 | ※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

も行っております。

握力は全身の筋力

のバロメーター！

ぜひチャレンジしてみてください。



●亀田交流プラザ 2階高齢者コーナーは函館市在住の60歳以上の方が登録後無料でご利用頂けます。
ご登録は、2階受付にて申請書のご記入、緊急連絡先、健康保険証等の身分証明書が必要です。



令和4年 1月予定



都合により
予定が変更に
なる場合が
ございます。

| 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 | 土 | 休 | 館 日 | |
| 2 | 日 | 休 | 館 日 | |
| 3 | 月 | 休 | 館 日 | |
| 4 | 火 | | ●ラージボール卓球 | |
| 5 | 水 | | ●ラージボール卓球 | |
| 6 | 木 | 1/22(土)「太極拳」申込開始 | ◇壁面鏡(午前) | 手芸講座 |
| 7 | 金 | 「みんなで脳活」14:00~15:00 | ◇壁面鏡(午前) | 将棋教室 |
| 8 | 土 | 2/2(水)・3(木)節分「スカット福は内」申込開始 | 講 座 | やさしい英会話講座 |
| 9 | 日 | ≪健康チェック週間≫ | ●ラージボール卓球 | |
| 10 | 月 | 1/9(日)~13日(木)9:00~16:30まで | ◇壁面鏡(午前) | レクダンス教室 ヨガ講座 |
| 11 | 火 | 13日(木)は16:00で終了 | ●ラージボール卓球 | |
| 12 | 水 | 事前申込頂いておりますが、当日空きがありましたら | ●ラージボール卓球 | |
| 13 | 木 | ご利用頂けます。2階受付までお問い合わせ下さい。 | ●ラージボール卓球 | |
| 14 | 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 |
| 15 | 土 | | ◇壁面鏡(午前) | |
| 16 | 日 | 機 材 点 検 の た め 休 館 日 | | |
| 17 | 月 | | 講 座 | 書道講座 手芸講座補足日 |
| 18 | 火 | | ●ラージボール卓球 | |
| 19 | 水 | 筋肉にっこり体操14:00~15:00 | ◇壁面鏡 | |
| 20 | 木 | | ●ラージボール卓球 | |
| 21 | 金 | 2/10(木)「みんなで脳活」申込開始 | ●ラージボール卓球 | |
| 22 | 土 | 「太極拳」10:30~11:30 | ◇壁面鏡(午前) | |
| 23 | 日 | | ●ラージボール卓球 | |
| 24 | 月 | | ●ラージボール卓球 | |
| 25 | 火 | | ◇壁面鏡 | 囲碁教室 |
| 26 | 水 | | ●ラージボール卓球 | |
| 27 | 木 | | ●ラージボール卓球 | 健康体操講座 |
| 28 | 金 | エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00 | 講 座 | ラージボール卓球講座B |
| 29 | 土 | 2/19(土)「椅子に座ってすこやか体操」申込開始 | ◇壁面鏡(午前) | |
| 30 | 日 | | ●ラージボール卓球 | |
| 31 | 月 | | ◇壁面鏡 | |

◎交流活動室5のバンパーは交流活動室4に移動させていただきます。

◎スカットボールは交流活動室5でご利用頂けます。

◎交流集会室ラージボール卓球・壁面鏡の無料開放時間は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。