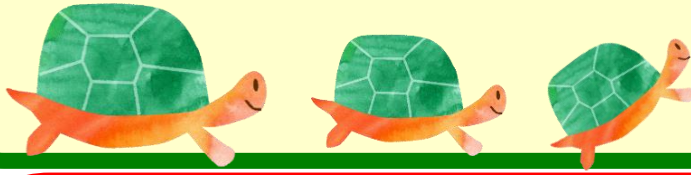


かめぷらりん



令和4年 2月号

【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/>

▼2月ラージボール卓球無料開放日程(場所:交流集会室)

2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。

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	19	休館日
21	22	⑳	24	25	26	㉑
28	※ご利用についてのルール等は、高齢者コーナーまでお問い合わせ下さい。					



ルールを守って
怪我無く楽しく
プレイしましょう。



▼2月のお申し込み

★『エルダークラブ』~大型画面を見ながらの、ゆったり体操!

2/18(金)①9:30~10:30 ②11:00~12:00

2/24(木)③9:30~10:30 ④11:00~12:00

事前申込は2/5(土)9:00より(17:00まで)各定員18名(申込順)



▼「ちょっくら体操」 参加してみませんか?

2月12日(土)2階交流集会室にて、「ちょっくら体操」を開催致します! 大型画面を見ながら、ゆったりめの体操を行います。自由参加です。10:00~14:00の間の、20分程度でお時間内いつでも参加できます。ぜひ運動不足解消に、お散歩の途中に、お気軽にお越し下さいませ(^^) / お問い合わせは高齢者コーナーまで。

※状況によってはお待ち頂く場合があります。

▼保健室のお知らせ

2~3月のご利用時間に変更になります。

月~金曜日9:00~16:00

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。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。



◎来年度4月からの教養講座のお申し込みは3月1日からの予定です。詳細は2月後半にポスター、ホームページに掲載予定です。

●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 2月日程

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	交流集会室の無料開放	講座・教室(年間)
1	火		●ラージボール卓球	
2	水	節分「スカット!福は内」(事前予約終了・個人参加)	●ラージボール卓球	
3	木	↓	講 座	ミュージックベル・手芸講座
4	金		◇壁面鏡	将棋教室
5	土	エルダークラブ申し込み開始	講 座	やさしい英会話講座
6	日		●ラージボール卓球	
7	月		講 座	書道講座
8	火		●ラージボール卓球	
9	水		●ラージボール卓球	
10	木		●ラージボール卓球	
11	金		講 座	ラージボール卓球講座A
12	土	ちよっくら体操10:00~14:00の間の20分程度 自由参加	ちよっくら体操	
13	日		●ラージボール卓球	
14	月		◇壁面鏡	レクダンス教室
15	火		●ラージボール卓球	
16	水		●ラージボール卓球	
17	木		●ラージボール卓球	健康体操講座
18	金	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡	
19	土	椅子に座ってすこやか体操14:00~15:00	◇壁面鏡(午前)	
20	日	機 材 点 検 の た め 休 館 日		
21	月		講 座	手芸講座補足日
22	火		◇壁面鏡	囲碁教室
23	水		●ラージボール卓球	
24	木	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡	
25	金		講 座	ラージボール卓球講座B
26	土		◇壁面鏡(午前)	
27	日		●ラージボール卓球	
28	月		◇壁面鏡	

- ◎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、交流活動室4(定員4名様)ではバンパープール、
交流活動室5ではスカットボールをご利用頂けます。
交流活動室3は和室(定員4名様)になっております。休憩や読書などご利用頂けます。
- ◎交流スペースでは、通常ご休憩や読書等でご利用頂けます。(教室等の開催もあります。)
- ◎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よう
ご協力お願い致します。