

かめぷらりん

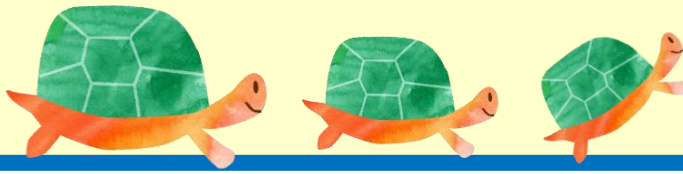
【お問い合わせ・お申し込み】

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/>



▼5月ラージボール卓球無料開放日程(場所:交流集会室)

5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。



◎水分補給を忘れずに



月	火	水	木	金	土	日	
						①	
2	③	④	5	⑥	7	⑧	
9	⑩	⑪	12	13	14	休館日	
16	⑰	18	⑱	20	⑳	22	
⑳	24	㉕	26	27	28	㉑	
⑳	㉓	※ご利用については、高齢者コーナーまでお問い合わせ下さい。					㉑

◎プレイ時間は多少の誤差が生じる場合があります。ご了承下さい。
怪我無く楽しくプレイしましょう。



『ちょっくら体操』 自由参加

5/14(土)交流集会 10:00~15:00

大画面を見ながらの、ゆったりめの体操です。20分程度のプログラムが画面に繰り返し映ります。お席に空きがありましたら、時間内いつでもご参加頂けます。

※混んでいる場合はお待ち頂く事があります。

『写経の日』 自由参加

5/22(日)交流集会室又は交流スペース

10:00~15:00

心を無にして写経を書く時間です。脳トレにも良いです。

持ち物:筆ペンなどの筆記用具、必要な方は、半紙をご持参下さい。

※講師はおりません。入退室自由です。

▼5月のお申し込み・・・2階受付又はお電話でお申し込み下さい。お電話は混み合うことがあります。ご了承下さい。

★『エルダークラブ』~大型画面を見ながら、ゆったり体操!

5/20(金)①9:30~10:30 ②11:00~12:00

5/26(木)③9:30~10:30 ④11:00~12:00

事前申込は5/7(土)9:00より(17:00まで)各定員18名(申込順)

エルダークラブは日程の中からひとつお選び下さい。

★『太極拳』~転ばない身体作りを目指して! 5/21(土)10:30~11:30

事前申込は5/4(水)9:00より(17:00まで)各定員15名(申込順)

★『筋肉にっこり体操』体験講座~田中式健康体操を基にした体操! 5/28(土)14:00~15:00

事前申込は5/12(木)9:00より(17:00まで)定員15名(申込順)

★『お気軽健康チェック週間』~健康機器を使って簡単に血管年齢、脳年齢等を測定できます!

6/5(日)~9(木)9:00~16:30事前申込は5/8(日)9:00より(17:00まで)定員100名(申込順)



●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 5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	日		●ラージボール卓球	
2	月		講座	書道講座 花文字講座
3	火		●ラージボール卓球	
4	水	5/21「太極拳」申し込み開始	●ラージボール卓球	
5	木	カボさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30	講座	手芸講座
6	金		●ラージボール卓球	
7	土	5/20、26エルダークラブ申し込み開始	◇壁面鏡	健康体操講座
8	日	6/5~9健康チェック申し込み開始	●ラージボール卓球	
9	月		◇壁面鏡(午後)	ヨガ講座 レクダンス教室
10	火		●ラージボール卓球	
11	水		●ラージボール卓球	
12	木	5/28筋肉にっこり体操体験講座申し込み開始	◇壁面鏡	輪踊り教室
13	金		講座	ラージボール卓球講座A
14	土	ちよっくら体操10:00~15:00の 自由参加	ちよっくら体操	
15	日	機 材 点 検 の た め 休 館 日		
16	月		講座	手芸講座補足日
17	火		●ラージボール卓球	
18	水	将棋月例会12:00~17:00	将棋月例会	将棋のお好きな方 対戦してみませんか? 王将
19	木		●ラージボール卓球	
20	金	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡	
21	土	太極拳10:30~11:30	●ラージボール卓球	
22	日	写経の日10:00~15:00 自由参加 出入自由	写経の日10:00~15:00	
23	月		●ラージボール卓球	
24	火		◇壁面鏡	囲碁教室
25	水		●ラージボール卓球	
26	木	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡	輪踊り教室
27	金		講座	ラージボール卓球講座B
28	土	「筋肉にっこり体操」体験講座14:00~15:00	事業	
29	日		●ラージボール卓球	
30	月		●ラージボール卓球	
31	火		●ラージボール卓球	

ミュージックベル
交流スペースで
行います♪
自由参加

将棋のお好きな方
対戦してみませんか?
王将

- ◎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。(講座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。