

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/>

▼10月ラージボール卓球無料開放日程(場所:交流集会室)

10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	15	休館日
17	⑱	19	20	21	22	⑳
24	㉕	㉖	㉗	28	29	㉟
31						

※ご利用については、高齢者コーナーまでお問い合わせください。

◎怪我無く楽しく
プレイしましょう。
◎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。



▼10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。

大変申し訳ございませんが、ご了承お願いいたします。

★『交通安全レクリエーション』~交通指導員による、楽しく、ためになる交通安全教室。冬に向けて、大切なことを学びましょう。

10/21(金)10:30~11:30

事前申込は10/2(日)9:00より(17:00まで)

定員15名(申込順)



★『みんなで脳活♪』~当プラザ保健師による座学と、みんなで楽しく脳トレ講座!(講師:齋藤 恵)

10/10(月)10:00~11:00

事前申込は10/3(月)9:00より(17:00まで)

定員8名(申込順)



★『エルダークラブ』~大型画面を見ながら、ゆったり体操!

10/20(木)①9:30~10:30②11:00~12:00

10/28(金)③9:30~10:30④11:00~12:00

事前申込は10/5(水)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
1日お選びください。



★『心と体の脳トレ体操』体験講座~シナプソロジーを
基にした脳トレ体操!椅子に座っての運動が中心です。
(講師:佐東 志津子)10/22(土)14:00~15:00

事前申込は10/8(土)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』

11/6(日)~10日(木)

9:10~16:10

事前申込:10/10(月)

9:00より(17:00まで)

定員:100名(申込順)

簡単な操作の健康機器を使って、「脳年齢」「血管年齢」「肌年齢」「骨の健康度」「マインドチェック」などを、測定できます。

ぜひお気軽に、参加してみませんか?

(セルフで個別に測定できます。)

▼脳年齢測定器



▼血管年齢測定器



※ペースメーカー植込みの方は、使用できない機器が一部ございますので、事前予約の際に、必ずお申し出くださいますようお願いいたします。

▼肌年齢測定器



●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10月日程

都合により、予定が変更になる場合がございます。
高齢者コーナーのご利用時間は9:00～17:00です。

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	土		◇壁面鏡9:00～16:00	健康体操講座
2	日	10/21 交通安全レクリエーション申し込み開始	●ラージボール卓球9:00～16:00	
3	月	10/10 みんなで脳活申し込み開始	講 座	書道講座 花文字講座
4	火		●ラージボール卓球9:00～16:00	
5	水	10/20、28 エルダークラブ申し込み開始	●ラージボール卓球9:00～16:00	
6	木	カボさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30～11:30 合同囲碁将棋大会9:00～12:25(総合福祉センター)	自由参加 講 座	手芸講座
7	金		事 業	自由参加 出入自由
8	土	10/22 心と体の脳トレ体操申し込み開始	ちよっくら体操10:00～15:00	
9	日		●ラージボール卓球9:00～16:00	
10	月	11/6～10 お気軽健康チェック週間申し込み開始 みんなで脳活10:00～11:00	◇壁面鏡(午後13:00～16:00)	レクダンス教室
11	火		●ラージボール卓球9:00～16:00	
12	水		●ラージボール卓球9:00～16:00	
13	木		●ラージボール卓球9:00～16:00	
14	金		講 座	ラージボール卓球講座A
15	土		写経の日9:00～16:00	
16	日	機 材 点 検 の た め 休 館 日		
17	月		◇壁面鏡(午後13:00～16:00)	ヨガ教室
18	火		●ラージボール卓球9:00～16:00	
19	水		将棋月例会11:50～17:00	王将
20	木	エルダークラブ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	◇壁面鏡9:00～16:00	
21	金	秋の交通安全レクリエーション10:30～11:30	◇壁面鏡(午前9:00～12:00)	
22	土	心と体の脳トレ体操14:00～15:00	事 業	
23	日		●ラージボール卓球9:00～16:00	
24	月		講 座	手芸講座補足日
25	火		●ラージボール卓球9:00～16:00	囲碁教室
26	水		●ラージボール卓球9:00～16:00	
27	木		●ラージボール卓球9:00～16:00	
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		◇壁面鏡9:00～16:00	
30	日		●ラージボール卓球9:00～16:00	
31	月		◇壁面鏡9:00～16:00	

◎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いたします。