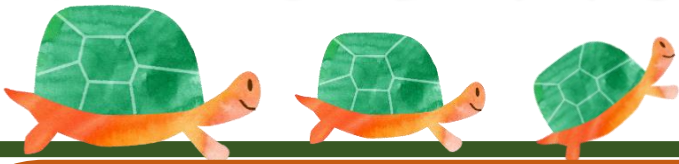


かめぷらりん

【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/>



▼11月ラージボール卓球無料開放日程(場所:交流集会室)

11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	16	17	⑱	19	休館日
21	⑳	㉓	24	25	26	㉗
28	㉙	30				



◎ 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。

※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。

▼11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。ご了承お願いいたします。

★『エルダークラブ』～大型画面を見ながら、ゆったり体操！

11/17(木)①9:30~10:30②11:00~12:00

11/25(金)③9:30~10:30④11:00~12:00

事前申込は11/5(土)9:00より(17:00まで)各定員20名(申込順)

エルダークラブは、①~④の日程から1日、お選びください。

★『太極拳』～転ばないための筋力作り(講師:福原 宏子)

11/19(土)10:30~11:30事前申込は11/3(木)9:00より(17:00まで)定員15名(申込順)

★『クリスマス調小物入れ』～クラフトバンドを使って、かご作りの体験講座(講師:小倉 幸子)

11/26(土)14:00~16:00 事前申込は11/11(金)9:00より(17:00まで)定員12名(申込順)

★『足の筋力アップ体操』体験講座～冬に向けて、自宅でできる体操の指導!(講師:佐藤 崇生)

11/30(水)10:30~11:30事前申込は11/13(日)9:00より(17:00まで)定員15名(申込順)



▼12月開催の講座のお申し込み

2階受付又は、お電話でお申し込み下さい。
お電話は込み合う事がことがあります。

★『タイルクラフト クリスマスコースター作り』

～タイルを使った物作り(講師:野辺 文子)

12/8(木)10:00~12:00 事前申込は11/16(水)

9:00より定員20名(申込順)

★『若返りストレッチ』体験講座～姿勢を良くして

若々しい容姿に!(講師:川上 ミチノ)

12/17(土)14:00~15:00事前申込は11/24(木)

9:00より定員15名(申込順)

ラウンドラージボール卓球

11/24(木) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

①または、②の時間にお集まりください。両方・途中参加可。卓球台1台で、みんなで順番に、3分間交代を繰り返していきます。お一人でも、ぜひ、お越しください。ラケット、ボール、タイマーは貸し出ししています。参加者が集まらない場合は、中止または、お待ちいただく場合があります。ご了承お願いいたします。※講師はいません。詳細は2階受付まで。

持ち物:マスク着用、水分補給用のお飲み物、タオル、運動靴

皆で仲良く、楽しくがモットーです♪

●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 11月日程

都合により、予定が変更・追加になる場合がございます。ご了承をお願いいたします。

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		●ラージボール卓球	
3	木	11/19(土)太極拳申込開始	講座	手芸講座
4	金		●ラージボール卓球	
5	土	11/17(木)、25(金)エルダークラブ申し込み開始	◇壁面鏡	健康体操講座
6	日	お気軽健康チェック週間 3B体操10:30~11:30	●ラージボール卓球	
7	月		講座	書道講座 花文字講座
8	火	毎日を素敵に！健康体操14:00~15:00	●ラージボール卓球	
9	水		●ラージボール卓球	
10	木		◇壁面鏡	
11	金	11/26(土)クリスマス調小物入れ体験講座申込開始	講座	ラージボール卓球講座A
12	土		ちよっくら体操10:00~15:00	自由参加 
13	日	11/30(水)足の筋力アップ申込開始	●ラージボール卓球	
14	月		◇壁面鏡(午後13:00~16:00)	ヨガ講座 レクダンス教室
15	火	カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30	●ラージボール卓球	
16	水	12/8(木)タイルクラフトクリスマスコースター申込開始	将棋月例会11:50~17:00	王将 
17	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡	
18	金		●ラージボール卓球	
19	土	太極拳10:30~11:30	写経の日9:00~16:00	自由参加
20	日	休館日		
21	月	①または②の時間にお集まりください 両方・途中参加可	◇壁面鏡(午後13:00~16:00)	書道講座
22	火		●ラージボール卓球	囲碁教室
23	水		●ラージボール卓球	
24	木	12/17(土)若返りストレッチ申込開始	ラウンドラージボール卓球 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	
25	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
26	土	クリスマス調小物入れ体験講座14:00~16:00	事業	
27	日		●ラージボール卓球	
28	月		講座	手芸講座補足日
29	火		●ラージボール卓球	
30	水	冬に向けて自宅でできる「足の筋力アップ体操」 10:30~11:30	◇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をお願いします。