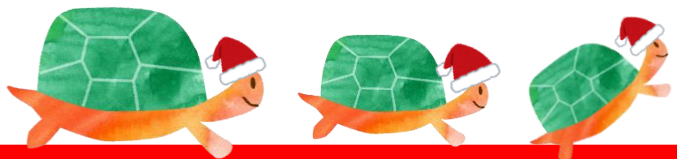


かめぷらりん



令和4年 12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/>



▼12月ラージボール卓球無料開放日程(場所:交流集会室)

◎ 水分補給を忘れずに



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。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	④
5	⑥	⑦	8	9	10	⑪
12	⑬	⑭	15	16	17	休館日
19	⑳	21	㉒	23	24	㉕
㉖	27	28	休館日	休館日	休館日	



◎ プレイ時間は多少の誤差が生じる場合があります。ご了承ください。

◎ プレイ時間は多少の誤差が生じる場合があります。ご了承ください。

※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。

▼12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。ご了承ください。

★『エルダークラブ』～大型画面を見ながら、ゆったり体操！

12/15(木)①9:30～10:30②11:00～12:00

12/23(金)③9:30～10:30④11:00～12:00

事前申込は12/3(土)9:00より(17:00まで)各定員18名(申込順)

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

12/19(月)10:00～11:00

事前申込は12/5(月)9:00より(17:00まで)定員8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。



ラウンドラージボール卓球

12/16(金) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00

お一人でも参加できます。

①または、②の時間にお集まりください。

講師はおりません。

卓球台1台で、参加者が順番に3分間対戦し、交代を繰り返します。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になる場合があります。

また、参加者が多い場合は、お待ちいただく場合があります。

ご了承ください。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♪



12/1(木)～24(土)
『みんなで作ろう♪』



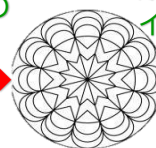
まんだらぬり絵のクリスマス

児童コーナーと高齢者コーナー合同で、2階自動販売機横に大きなクリスマスの壁飾りを作ります。

好きなまんだらぬり絵をお一人一枚選んで、自由に色塗りをして頂き、クリスマスの絵に貼り付けて完成させるという企画です。ご希望の方は高齢者コーナー受付までお越し下さい(〇〇)／

まんだらぬり絵の一例・色鉛筆で塗って頂きます→

貼り付けたイメージ→



●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 12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。ご了承ください。

令和5年1月1日(日)、2日(月)、3日(火)は休館日となっております。1月4日(水)からご利用頂けます。

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	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
2	金		講 座	ラージボール卓球講座A11/11振替分
3	土	12/15(木)、23(金)エルダークラブ申し込み開始	◇壁面鏡	健康体操講座
4	日		●ラージボール卓球	
5	月	12/19(月)みんなで脳活申し込み開始	講 座	花文字講座
6	火		●ラージボール卓球	
7	水		●ラージボール卓球	
8	木	タイルクラフト「クリスマスコースター作り」 10:00~12:00	◇壁面鏡	
9	金		講 座	ラージボール卓球講座A
10	土		ちよくら体操10:00~15:00	自由参加 
11	日		●ラージボール卓球	
12	月		講 座	ヨガ講座 レクダンス教室
13	火		●ラージボール卓球	
14	水		●ラージボール卓球	
15	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡	①または②の時間にお集まりください 両方・途中参加可
16	金		ラウンドラージボール卓球 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	
17	土	若返りストレッチ14:00~15:00	写経の日9:00~16:00	自由参加
18	日	休 館 日		
19	月	みんなで脳活10:00~11:00	講 座	手芸講座補足日
20	火		●ラージボール卓球	
21	水		将棋月例会11:50~17:00	王将
22	木		●ラージボール卓球	
23	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
24	土		事 業	
25	日		●ラージボール卓球	
26	月		●ラージボール卓球	
27	火		◇壁面鏡	囲碁教室
28	水		整 備	
29	木	休 館 日		
30	金	休 館 日		
31	土	休 館 日		

- ◎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是和室(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します。