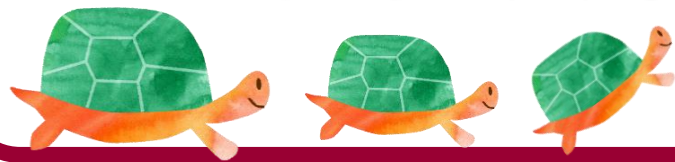


かめぷらりん



今年も宜しく
お願い致します

令和5年 1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/>

▼1月ラージボール卓球無料開放日程(場所:交流集会室)

◎ 忘れず水分補給を
※1月の利用時間は9:30~16:30です。
※○の付いた日にご利用頂けます。

日	月	火	水	木	金	土
休館日	休館日	休館日	④	5	⑥	7
⑧	9	⑩	⑪	⑫	13	14
休館日	16	⑪	18	19	20	21
⑫	23	⑫	⑫	⑫	27	28
⑫	30	⑫				

※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。

◎ 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。



▼「エルダークラブ」「太極拳」「筋肉にっこり体操」のお申し込みが変わりました！

各お申し込み期間は、1月4日(水)~10日(火)12:00までです。
2階高齢者コーナー受付にて、お申し込み手続きをお願い致します。
お申し込み多数の場合は抽選となります。1月12日(木)に2階掲示板、ホームページにて、利用券の番号で結果発表を致します。

お問い合わせ: 2階高齢者コーナー直通 ☎ 86-6827

★『エルダークラブ』~大型画面を見ながら、ゆったり体操! 各定員18名

①1/19(木) 2/16(木) 3/16(木)9:30~10:30 ②1/19(木) 2/16(木) 3/16(木)11:00~12:00

③1/27(金) 2/24(金) 3/24(金)9:30~10:30 ④1/27(金) 2/24(金) 3/24(金)11:00~12:00

★『太極拳』~転ばないための筋力作り(講師:福原 宏子)定員15名

1/21(土)10:30~11:30

★『筋肉にっこり体操』~田中式健康体操の体験講座(講師:木戸口 静子)

1/28(土)14:00~15:00 定員15名

エルダークラブは、
1月~3月までの3か月分のお申し込みです。

①~④の日程からお一つ選んで、期間内に、お申し込みください。

ラウンドラージボール卓球

1/20(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の時間に集合ください。
講師はおりません。自由参加です。
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。
ご了承お願いいたします。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♪

マジック笑&ゴーゴービンゴ!

A2/1(水) 10:00~11:00(定員25名)
B2/1(水) 11:30~12:30(定員25名)
C2/2(木) 10:00~11:00(定員25名)
D2/2(木) 11:30~12:30(定員25名)

マジシャン「わだっち」さんを迎えて、笑いのあるマジックショーを開催致します。ビンゴも行います。

皆で楽しい時間を過ごしませんか?

申し込みは1/9(月)から。上記のA~Dの中からお1つ選んで、2階受付、または

お電話で、お申し込みください。(申込順)

申し込み時間9:00~17:00まで。



●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5年 1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	日		休 館 日	
2	月		休 館 日	
3	火		休 館 日	
4	水	エルダークラブ、太極拳、筋肉にっこり体操 申込開始(1/10まで)	●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		◇壁面鏡13:00～16:30	健康体操講座
8	日		●ラージボール卓球	
9	月	2/1または2/2「節分マジック笑&ゴーゴービンゴ！」 申込開始(申込順・定員になり次第締め切ります)	講 座	書道講座 花文字講座
10	火	エルダークラブ、太極拳、筋肉にっこり体操 申込締切12:00まで(応募多数の場合抽選)	●ラージボール卓球	
11	水		●ラージボール卓球	
12	木	エルダークラブ、太極拳、筋肉にっこり体操当選者発表	●ラージボール卓球	
13	金		講 座	ラージボール卓球講座A
14	土		ちょっくら体操10:00～15:00	
15	日		休 館 日	
16	月		◇壁面鏡(午後)13:00～16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
17	火		●ラージボール卓球	
18	水		将棋月例会11:50～17:00	
19	木	エルダークラブ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	◇壁面鏡9:00～16:30	
20	金		ラウンドラージボール卓球 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00	
21	土	太極拳10:30～11:30	写経の日9:00～16:00	
22	日		●ラージボール卓球	
23	月		講 座	手芸講座補足日
24	火		●ラージボール卓球	囲碁教室
25	水		●ラージボール卓球	
26	木		●ラージボール卓球	
27	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
28	土	筋肉にっこり体操14:00～15:00	事 業	
29	日		●ラージボール卓球	
30	月		◇壁面鏡9:00～16:30	
31	火		●ラージボール卓球	

自由参加

自由参加

休 館 日

自由参加

①または②の時間にお集まりください
両方・途中参加可

自由参加

◎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(和室定員4名様)は休憩、読書等ご利用いただけます。

◎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ィ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。