

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/>

◎ 水
忘れ
分補
給を



▼3月ラージボール卓球無料開放日程 ○の箇所がご利用できます。(交流集会室)

※利用時間は9:30~16:30です。開始時、多数の場合は、9:25に順番のくじ引きを行います。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|---|----|----|----|----|
| | | | ① | 2 | ③ | 4 |
| 5 | 6 | ⑦ | ⑧ | ⑨ | 10 | 11 |
| 12 | 13 | ⑭ | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 休館日 | 20 | ⑳ | ㉑ | ㉒ | ㉓ | 25 |
| 26 | ㉗ | ㉘ | ㉙ | ㉚ | 31 | |

- プレー時間は多少の誤差が生じる場合があります。
- 30分交代ですが、タイマーは25分間で設定を、お願い致します。残り5分間は移動、準備をお願い致します。
- 安全な運動靴をお履きください。
- 怪我無く楽しく仲良くプレーしましょう。

※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。

▼令和5年 こころレクリエーション 各お申し込みについて

★『エルダークラブ』～画面を見ながらゆったり体操！ ①～⑥からお選びください。各定員18名

4/20(木)、5/18(木)、6/15(木)、7/20(木)、8/17(木)、9/21(木)① 9:30~10:30 ②11:00~12:00

4/28(金)、5/19(金)、6/23(金)、7/28(金)、8/25(金)、9/29(金)③ 9:30~10:30 ④11:00~12:00

4/23(日)、5/28(日)、6/25(日)、7/23(日)、8/27(日)、9/24(日)⑤10:30~11:30 ⑥14:00~15:00

★『筋肉にっこり体操』～田中式健康体操 講師:木戸口 静子 4/22(土)、5/27(土)14:00~15:00 各定員20名

★『みんなで脳活♪』～保健師による脳トレ座学 講師:齋藤 恵 4/24(月)、6/26(月)10:30~11:30各定員12名

★『太極拳』～転ばないための筋力作り 講師:福原 宏子 3/18(土)10:30~11:30 定員20名

※「筋肉にっこり体操」と、「みんなで脳活」は、どちらか選んでお申し込みください。「太極拳」のお申し込みは、3/1(水)~3/7(火)までで、当選発表は3/9(木)。その他の申し込みは3/1(水)~3/10(金)までで、当選発表は3/20(月)。

お申し込み手続きは2階高齢者コーナー受付でお願いします。お電話での申し込みは致しませんのでご了承をお願いします。

当選者の発表は2階掲示板、ホームページにて、利用券の番号で掲載します。お問い合わせは2階高齢者コーナーまで。

▼令和5年度 無料教養講座のお申し込みについて

『書道講座』『手芸講座』『パステルアート講座』(新)『健康体操講座』『ラージボール卓球講座』『ヨガ講座』の一年間の、受講者を募集します。お申し込み期間は3/1(水)から3/10(金)までです。今年度受講された同じ講座は来年度のお申し込みはできません。再来年度の、お申し込みは可能です。各講座に定員があります。

お申し込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。発表は3/20(月)に、2階掲示板、ホームページにて、利用券番号で掲載いたします。その他詳細は、2階掲示板、ホームページをご覧ください。または2階高齢者コーナー受付まで。

🎯 3月 『みんなで卓球』(「ラウンドラージボール卓球」から名称変更しました！)

ご参加前に、交流集会室で準備体操を行っていただきます。みんなで仲良く楽しくがモットーです♪

3/ 5(日) ①9:30~12:00 ②13:00~16:00

3/12(日) ①9:30~12:00 ②13:00~16:00

3/17(金) ①9:30~12:00(午前中のみ)

3/31(金) ①9:30~12:00(午前中のみ)

場所:交流スペース 持ち物:マスク着用、水分補給用の飲み物、タオル、運動靴

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。皆さんで楽しんでいただくラージボール卓球です。卓球台2台使用し順番に3分間対戦、交代を繰り返します。利用者様同士でタイマーを計っていただきます。同じ方の対戦が続くようでしたら順番を変えたりとお声を掛け合ってください。ラケット、ボール、タイマーは貸し出します。対戦中や待機中は、怪我の無いよう十分お気をつけください。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。ご了承をお願いいたします。詳細は2階受付まで！

●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 3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。

| 日 | 曜 | こころレクリエーション・行事 | 無料開放 | 講座・教室(年間) |
|----|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 水 | 令和5年度講座、エルダークラブ、筋肉にっこり体操、 みんなで脳活、太極拳、申込開始 | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 2 | 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 |
| 3 | 金 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 4 | 土 | 自由参加 | ◇壁面鏡9:00~16:30 | 健康体操講座 |
| 5 | 日 | 自由参加 ①または②の時間にお集まりください 両方・途中出入可 | ◎みんなで卓球(交流スペース) ①9:30~12:00 ②13:00~16:00 | |
| 6 | 月 | | 講 座 | 書道講座 花文字講座 |
| 7 | 火 | 3/18太極拳申込締切 | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 8 | 水 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 9 | 木 | 3/18太極拳当選者発表 | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 10 | 金 | 令和5年度講座、エルダークラブ、筋肉にっこり体操 みんなで脳活、申込締切 | 講 座 | ラージボール卓球講座A |
| 11 | 土 | | ちよっくら体操10:00~15:00 | 自由参加 出入自由 |
| 12 | 日 | 自由参加 ①または②の時間にお集まりください 両方・途中出入可 | ◎みんなで卓球(交流スペース) ①9:30~12:00 ②13:00~16:00 | |
| 13 | 月 | | 講 座 | ヨガ講座 レクダンス教室 |
| 14 | 火 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 15 | 水 | | 将棋月例会11:50~17:00 | 王将 |
| 16 | 木 | エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 | ◇壁面鏡9:00~16:30 | 自由参加 ①の時間にお集まりください 途中出入可 |
| 17 | 金 | 自由参加 出入自由 | ◎みんなで卓球(交流スペース) ①9:30~12:00 ◇壁面鏡13:00~16:30 | |
| 18 | 土 | 太極拳10:30~11:30 | 写経の日9:00~16:00 | |
| 19 | 日 | 休 館 日 | | |
| 20 | 月 | 令和5年度講座、エルダークラブ、筋肉にっこり体操 みんなで脳活、当選者発表 | 講 座 | 手芸講座補足日 |
| 21 | 火 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 22 | 水 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 23 | 木 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 24 | 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 |
| 25 | 土 | | 事 業 | |
| 26 | 日 | エルダークラブ⑤10:30~11:30 | ◇壁面鏡9:00~16:30 | |
| 27 | 月 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 28 | 火 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | 囲碁教室 |
| 29 | 水 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 30 | 木 | | ●ラージボール卓球9:30~16:30 | |
| 31 | 金 | 自由参加 ①の時間にお集まりください 途中出入可 | ◎みんなで卓球(交流スペース) ①9:30~12:00 ◇壁面鏡13:00~16:30 | |

◎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、交流活動室3(和室 定員4名)は、ご休憩や読書等ご利用頂けます。

◎交流スペースでは、通常ご休憩や読書等をご利用頂けます。(講座等を開催している場合もあります。)

◎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。

※感染症予防にご協力お願いいたします。

※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、お控えくださるようお願いいたします。