

# かめぷらりん

【お問い合わせ】

亀田交流プラザ 高齢者コーナー(2階)

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/>

## ▼4月 ラージボール卓球無料開放日程(場所:交流集会室) & みんなで卓球日程(場所:交流スペース)

※○のついた日は、30分(タイマー設定25分)交替のラージボール卓球無料開放の日程です。

※「みんなで卓球」の時間:①9:30~12:00 ②13:00~16:00 (講師はおりません。)

お一人でも参加でき、皆さんで仲良く気軽に楽しんでいただく事を目的にしております。  
3分交替で対戦します。お相手のレベルに合わせて対戦をお願いいたします。参加の方同士で、  
タイマーを計ってください。お互いに組替え等相談してください。対戦前に怪我予防の為、  
ラジオ体操を行っていただきます。(人数が集まらない時は、中止になる場合があります。)



| 日              | 月                                 | 火  | 水  | 木  | 金             | 土  |
|----------------|-----------------------------------|----|----|----|---------------|----|
|                |                                   |    |    |    |               | 1  |
| 2<br>みんなで卓球①②  | 3                                 | 4  | ⑤  | 6  | ⑦             | 8  |
| 9<br>みんなで卓球①②  | 10                                | ⑪  | ⑫  | ⑬  | 14<br>みんなで卓球① | 15 |
| 休館日            | 17                                | 18 | 19 | 20 | 21<br>みんなで卓球① | ⑫② |
| 23             | 24                                | ⑫⑤ | ⑫⑥ | 27 | 28            | ⑫⑨ |
| 30<br>みんなで卓球①② | ※ご利用についての詳細は、高齢者コーナーまでお問い合わせください。 |    |    |    |               |    |

### 【持ち物など】

- ・運動靴
- ・タオル
- ・水分補給用の飲み物
- ・動きやすい服装でお越しください。



### ▼4月のお申し込み

★『春の押し花ハガキ作り』~春らしいオリジナルハガキを作ってみませんか?(講師:佐々木 久美子)

日程:4/27(木)10:00~12:00 定員10名

★『太極拳』~転ばないための筋力作り。初心者向け。(講師:福原 宏子)

日程:5/20(土)、7/15(土)10:30~11:30 定員20名

※お申し込み・・・2階受付にてお申し込み下さい。お申し込み期間は、4/1(土)~4/7(金)まで。(抽選です。)

## 『お気軽健康チェック』開催いたします♪

5/9(火)~5/11(木)

健康機器を使って、簡単に脳年齢、血管年齢などを、測定できます!  
病院の検査とは違いますが、日頃の健康の目安に、気軽にご参加してみませんか♪ぜひ、お待ちしております(^o^)/

事前申込:4/1(土)から開始。2階受付または、  
直通☎86-6827までお願いします。

定員:80名(申し込み順)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

※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。

お申し込みの際に、必ずお申し出くださいますようお願いいたします。



### 2階 高齢者コーナー 『軽運動室』再開について

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、使用中止になっておりましたが、只今再開に向けて準備中です。再開の日程が決まりましたら、ホームページ、または2階高齢者コーナー掲示板でお知らせいたします。何卒宜しくお願いいたします。



●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いただけます。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 4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  | 土 | 4/27(木)「春の押し花ハガキ作り」申込開始<br>5/20(土)、7/15(土)「太極拳」申込開始(2日間セット)<br>お気軽健康チェック申込開始(申込順) | ◇壁面鏡(9:00~16:30)                        | 健康体操講座  |
| 2  | 日 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加)<br>① 9:30~12:00 ②13:00~16:00                                  | ラジオ体操 9:30~16:00                        |   |
| 3  | 月 |   | 講座                                      | 書道講座 パステルアート講座  |
| 4  | 火 | 自由参加  | 講座                                      | ラージボール卓球講座A   |
| 5  | 水 |   | ●ラージボール卓球 9:30~16:30                    |   |
| 6  | 木 | カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30  | 講座                                      | 手芸講座  |
| 7  | 金 | 4/27(木)「春の押し花ハガキ作り」申込締切<br>5/20(土)、7/15(土)「太極拳」申込締切(2日間セット)                       | ●ラージボール卓球 9:30~16:30                    | 自由参加<br>出入自由  |
| 8  | 土 |   | ちよっくら体操 10:00~15:00                     |   |
| 9  | 日 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加)<br>① 9:30~12:00 ②13:00~16:00                                  | ラジオ体操 9:30~16:00                        |   |
| 10 | 月 |   | ◇壁面鏡(午後13:00~16:30)                     | ヨガ講座 レクダンス教室  |
| 11 | 火 |   | ●ラージボール卓球 9:30~16:30                    |   |
| 12 | 水 |   | ●ラージボール卓球 9:30~16:30                    |   |
| 13 | 木 |   | ●ラージボール卓球 9:30~16:30                    | 輪踊り教室   |
| 14 | 金 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加)<br>① 9:00~12:00   | ラジオ体操 9:30~12:00<br>◇壁面鏡(午後13:00~16:30) | 「写経の日」から名称を変更。<br>写経の他に小説や百人一首の、<br>書写をご用意しています。<br>自由参加 出入自由 |
| 15 | 土 |   | 書写の日 9:00~16:00                         |   |
| 16 | 日 | 休館日   |   |   |
| 17 | 月 |   | 講座                                      | 手芸講座補足日   |
| 18 | 火 |   | 講座                                      | ラージボール卓球講座B   |
| 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(9:00~16:30)                        |   |
| 21 | 金 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加)<br>① 9:00~12:00   | ラジオ体操 9:30~12:00<br>◇壁面鏡(午後13:00~16:30) | 交流スペース使用の為、<br>交流集会室で休憩や食事、<br>読書等、ご利用できます♪                   |
| 22 | 土 | 「筋肉にっこり体操」体験講座14:00~15:00   | ●ラージボール卓球 9:30~16:30                    |   |
| 23 | 日 | エルダークラブ⑤10:30~11:30 ⑥14:00~15:00  | 交流集会室 休憩可 9:00~16:30                    |   |
| 24 | 月 | 「みんなで脳活♪」10:30~11:30  | ◇壁面鏡(午後13:00~16:30)                     |   |
| 25 | 火 |   | ●ラージボール卓球 9:30~16:30                    | 囲碁教室  |
| 26 | 水 |   | ●ラージボール卓球 9:30~16:30                    |   |
| 27 | 木 | 「春の押し花ハガキ作り」10:00~12:00   | ◇壁面鏡(午後13:00~16:30)                     | 輪踊り教室   |
| 28 | 金 | エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00   | ◇壁面鏡(9:00~16:30)                        |   |
| 29 | 土 |   | ●ラージボール卓球 9:30~16:30                    |   |
| 30 | 日 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加)<br>① 9:30~12:00 ②13:00~16:00                                  | ラジオ体操 9:30~16:00                        |   |

◎交流活動室1・2では囲碁・将棋、交流活動室3(和室)はご休憩、食事等、交流活動室4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いただけます。交流集会室では日程別に、教養講座等を開催しています。  
◎交流スペースでは、通常ご休憩や読書等ご利用頂けます。(講座等を開催している時間帯もあります。)  
※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、お控えくださるようご協力お願いします。