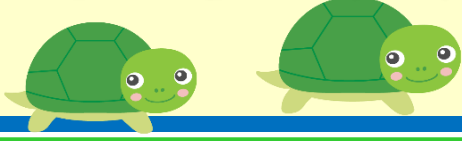
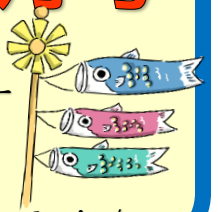


かめぷらりん



【お問い合わせ】

亀田交流プラザ 高齢者コーナー
 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/>



▼5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 | ③ | 4 | ⑤ | 6 |
| 7 <small>みんなで卓球①②</small> | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 <small>みんなで卓球①</small> | 13 |
| 14 <small>みんなで卓球①②</small> | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館日 | ②② | ②③ | 24 | ②⑤ | 26 <small>みんなで卓球①</small> | ②⑦ |
| 28 | 29 <small>みんなで卓球①</small> | ③⑩ | ③① | ※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。



▼5月のお申し込み

★『3B体操』~のびのびバルター、ボールを使って、曲に合わせて楽しく体操♪(講師:渡辺 直子)
 日程:5/24(水)10:00~11:00 場所:交流スペース 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、5/2(火)~5/7(日)まで。(抽選です。)
 当選者の発表は、5/13(土)、ホームページ、または2階受付前に、登録番号で掲載いたします。



2階 高齢者コーナー『軽運動室』について

5/22(月)より、再開いたします。
 (9:00~17:00まで)



- ・ウォーキングマシン1台
 - ・フィットネスバイク1台
 - ・ダンベル1セット
 - ・ストレッチスペース1カ所
- 【持ち物】
 運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装でご利用ください。

限られたスペースですので、譲り合ってご利用を、お願いいたします。

※詳細は高齢者コーナー受付まで、お願いいたします。

5/9~11「お気軽健康チェック」の期間中、「ちょっくら体操」を開催します♪



「お気軽健康チェック」に参加の方、または参加されない方も、「ちょっくら体操」をご利用いただけます！
 交流集会室で、大型テレビを見ながら、椅子に座って行う体操です。

自由参加です♪ぜひご利用お待ちしております(^)/

利用時間:10:00~16:30

●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 5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。
ご了承くださいませ。

| 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 | 月 | | 講座 | 書道講座 パステルアート講座 | |
| 2 | 火 | 5/24(水)「3B体操」申込開始 | 講座 | ラージボール卓球講座A | |
| 3 | 水 | | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | | |
| 4 | 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 | |
| 5 | 金 | 自由参加 | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | 自由参加 出入自由 | |
| 6 | 土 | | ちよっくら体操 10:00~15:00 | | |
| 7 | 日 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加) | ラジオ体操 9:30~16:00 | | |
| | | ① 9:30~12:00 ②13:00~16:00 | | | |
| | | 5/24(水)「3B体操」申込締切 | | | |
| 8 | 月 | | ◇壁面鏡(午後13:00~16:30) | ヨガ講座 レクダンス教室 | |
| 9 | 火 | お気軽健康チェック | ちよっくら体操 10:00~16:30 | 5/9~11 自由参加 出入自由 | |
| 10 | 水 | | ちよっくら体操 10:00~16:30 | | |
| 11 | 木 | | ちよっくら体操 10:00~16:30 | | 輪踊り教室 |
| 12 | 金 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加) | ラジオ体操 9:30~12:00 | | |
| | | ① 9:30~12:00 | ◇壁面鏡(午後13:00~16:30) | | |
| 13 | 土 | 5/24(水)「3B体操」当選者発表 | ◇壁面鏡(9:00~16:30) | 健康体操講座 | |
| 14 | 日 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加) | ラジオ体操 9:30~16:00 | | |
| | | ① 9:30~12:00 ②13:00~16:00 | | | |
| 15 | 月 | | 講座 | 手芸講座補足日 | |
| 16 | 火 | | 講座 | ラージボール卓球講座B | |
| 17 | 水 | | 将棋月例会 11:50~17:00 | 王将 | |
| 18 | 木 | エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 | ◇壁面鏡(9:00~16:30) | 防音のお部屋で、静かな環境 のご提供。小説や百人一首、 写経、名言などの書写を、 ご用意しています。 自由参加 出入自由 | |
| 19 | 金 | エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00 | ◇壁面鏡(9:00~16:30) | | |
| 20 | 土 | 太極拳10:30~11:30 | 書写の日 9:00~16:00 | | |
| 21 | 日 | 休館日 | | | |
| 22 | 月 | 軽運動室再開 | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | | |
| 23 | 火 | | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | 囲碁教室 | |
| 24 | 水 | 「3B体操」10:00~11:00 | ◇壁面鏡(9:00~16:30) | | |
| 25 | 木 | | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | 輪踊り教室 | |
| 26 | 金 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加) | ラジオ体操 9:30~12:00 | | |
| | | ① 9:30~12:00 | ◇壁面鏡(午後13:00~16:30) | | |
| 27 | 土 | 「筋肉にっこり体操」14:00~15:00 | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | 交流スペース使用の為、 交流集会室で休憩や食事、 読書等、ご利用できます♪ | |
| 28 | 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 | | |
| 29 | 月 | みんなで卓球(交流スペース 自由参加) | ラジオ体操 9:30~12:00 | | |
| | | ① 9:30~12:00 | ◇壁面鏡(午後13:00~16:30) | | |
| 30 | 火 | | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | | |
| 31 | 水 | | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | | |

◎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でご利用頂けます。(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。