

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/>



▼7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 みんなで卓球①②	3	4	⑤	6	⑦	8
9 みんなで卓球①②	10	⑪	⑫	⑬	14 みんなで卓球①	15
休館日	17	18	19	20	21 みんなで卓球①	⑫②
23	⑫④	25	⑫⑥	⑫⑦	28	⑫⑨
30 みんなで卓球①②	⑫⑩	※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。

※怪我無く、仲良く！
ご利用をお願いいたします。



▼7月のお申し込み

★『心と体の脳トレ体操』体験講座～シナプソロジーを基にした脳トレ体操。椅子に座っての体操が中心。心も軽やかに皆で笑顔になろう♪(講師:佐東 志津子) 定員20名

日程:7/29(土)・8/26(土)14:00~15:00 場所:7/29大会議室① 8/26講堂①

※お申し込み・・・7/29(土)・8/26(土)2回セットでのお申し込みです。

控えをお渡ししますので、2階受付にてお申し込みください。

お申し込み期間は、7/3(月)~7/8(土)まで。(応募多数の場合は、抽選いたします。)

当選者の発表は7/13(木)、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。

『脳トレチャレンジ』

4月から始めました「脳トレチャレンジ」！
月に1回ご自分の好きな日に、3種類の脳トレ問題を
交流スペースで、チャレンジしていただきます。

結果は関係なく、チャレンジすることが大切！

12ヶ月間終了された方は、ステップアップ
問題にチャレンジできます♪

ご希望の方は受付までお越しください。



「軽運動室」でいい汗かきませんか？

ご利用時間 9:00~17:00

・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

※ご利用の詳細は高齢者コーナー
受付まで、お願いいたします。

♪ご利用お待ちしております♪

【持ち物】

- 運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、運動用の服装でご利用ください。

●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7月日程

都合により、予定が変更や追加になる場合がございます。ご了承お願いいたします。

日	曜	こころレクリエーション・行事	交流集会室	講座・教室(年間)
1	土		◇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) ① 9:30~12:00 ②13:00~16:00	ラジオ体操 9:30~16:00	自由参加 出入自由 どなたでも時間内 ラジオ体操ができます。
3	月	7/29(土)・8/26(土)「心と体の脳トレ体操」申込開始	◇壁面鏡(午後13:00~16:30)	書道講座
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		●ラージボール卓球 9:30~16:30	自由参加 出入自由 講師はおりません
8	土	7/29(土)・8/26(土)「心と体の脳トレ体操」申込締切	ちよつくら体操 10:00~15:00	
9	日	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00 ②13:00~16:00	ラジオ体操 9:30~16:00	
10	月		講座	ヨガ講座 パステルアート講座 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	7/29(土)・8/26(土)「心と体の脳トレ体操」発表	●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) ① 9:30~12:00	ラジオ体操 9:30~12:00 ◇壁面鏡(午後13:00~16:30)	自由参加 出入自由 講師はおりません
15	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	
16	日	休 館 日		
17	月	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、なぞり 書き等の用紙をご用意しています。	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) ① 9:30~12:00	ラジオ体操 9:30~12:00 ◇壁面鏡(午後13:00~16:30)	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
22	土		●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		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
25	火		◇壁面鏡(9:00~16:30)	囲碁教室
26	水		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
27	木		●ラージボール卓球 9:30~16:30	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	7/29(土)「心と体の脳トレ体操」14:00~15:00	●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) ① 9:30~12:00 ②13:00~16:00	ラジオ体操 9:30~16:00	
31	月		●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。