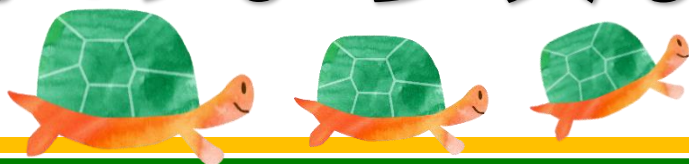


かめぷらりん



【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/>



▼8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、対戦をお願い致します。

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 みんなで卓球①②	7	⑧	⑨	10	11 みんなで卓球①	12
13 みんなで卓球①②	⑭	15	16	17	18 みんなで卓球①	19
休館日	21	22	⑳	24	25	26
27	28 みんなで卓球①	㉑	㉒	㉓	※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。



▼8月のお申し込み

①『みんなで脳活』～当プラザ保健師による健康についての座学と脳トレ(講師:齋藤 恵)
日程:8/24(木)10:30~11:30
場所:交流集会室 定員:14名

②『太極拳』～転ばないための筋力を鍛えよう!
初心者向け(2回セット)
(講師:福原 宏子)
日程:9/16(土)・11/18(土)
10:30~11:30
場所:交流スペース 定員:23名

③『筋肉につこり体操』～田中式健康体操の体験講座(2回セット)
普段使わない筋肉を動かそう♪
(講師:木戸口 静子)
日程:9/23(土)・10/28(土)
13:00~14:00
場所:講堂① 定員:25名

※お申し込み方法・・・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。①～③の中から一つ選んでお申し込みください。お申し込み期間は、8/8(火)～8/12(土)まで。(応募多数の場合は、抽選となります。)当選者の発表は8/15(火)にホームページまたは、2階受付前に利用カードの番号で掲載致します。

祝

令和5年 9月13日(水)祝・敬老『感謝の日』参加者募集!

日頃の感謝を込めて・・・「感謝的(射的)」「これなあ～に?(物当てゲーム)」「ピンポンカップイン」等のゲームを、時間内好きな時間にお越しいただきチャレンジしていただきます♪

個人個人でできる簡単なゲームです。ぜひ気軽に参加してみませんか?

●日程:9/13(水)午前:10:00~12:00(定員40名) 午後13:30~15:30(定員40名)

●場所:2階 交流スペース(囲碁・将棋のご利用は、交流集会室をお願い致します。)

●申込:8/2(水)より、2階受付またはお電話にて、お申し込みお願いします。お申し込みの際に午前か午後どちらかお選びください。申込順です。定員に達しましたら締切となります。どしどしお申し込み、お待ちしております(^_^)



●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8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	火		講 座	ラージボール卓球講座A
2	水	「感謝の日」申込開始(申込順)	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
3	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
4	金	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
5	土		◇壁面鏡(9:00~16:30)	健康体操講座
6	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 体操できます。
7	月		講 座	書道講座 パステルアート講座
8	火	8/24「みんなで脳活」申込開始 9/16・11/18「太極拳」申込開始 9/23・10/28「筋肉にっこり体操」申込開始	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
9	水		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
10	木		◇壁面鏡(13:00~16:30)	ヨガ講座 輪踊り教室
11	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)	
12	土	8/24「みんなで脳活」申込締切 9/16・11/18「太極拳」申込締切 9/23・10/28「筋肉にっこり体操」申込締切	ちよっくら体操 10:00~15:00	自由参加 出入自由 講師はおりません
13	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	
14	月		●ラージボール卓球 9:30~16:30	レクダンス教室
15	火	8/24「みんなで脳活」当選者発表 9/16・11/18「太極拳」当選者発表 9/23・10/28「筋肉にっこり体操」当選者発表	講 座	ラージボール卓球講座B
16	水		将棋月例会 11:50~17:00	自由参加 出入自由 講師はおりません
17	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、 なぞり書き等の用紙を ご用意しています。
18	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)	
19	土		書写の日 9:00~16:00	
20	日	休 館 日		
21	月		講 座	手芸講座補足日
22	火		◇壁面鏡(9:00~16:30)	囲碁教室
23	水		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
24	木		みんなで脳活10:30~11:30	輪踊り教室
25	金	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡(9:00~16:30)	
26	土	心と体の脳トレ体操14:00~15:00	ちよっくら体操 10:00~15:00	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
27	日	エルダークラブ⑤10:30~11:30 ⑥14:00~15:00	交流集会室 休憩可 9:00~15:00	
28	月	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)	
29	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
30	水		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
31	木		●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、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。)

◎軽運動室は、ストレッチマット、フィットネスバイク、ランニングマシンがご利用頂けます。(順番に譲り合ってご使用ください。)

※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。