函館市亀田交流プラザ 高齢者コーナーだより

かめぶらりん



令和5年9月5

【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/



- ※〇のついた日は、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
					みんなで卓球①	2
3 みんなで卓球①②	4	5	6	7	8	9
10 みんなで卓球①②	11	12	13	14	15 みんなで卓球①	16
休館日	18	19	20	21	22 みんなで卓球①	23
24	25 みんなで卓球①	26	27)	28	29	30

【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。



※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。

▼9月のお申し込み

- ☆『エルダークラブ』・・・令和5年10月~令和6年3月までの6回セットの参加者を募集いたします。 大型画面を見ながらの、ゆったり体操!椅子をご用意していますので、ご自分のペースで行っていただけます。約1時間の体操でリフレッシュ!ぜひ気軽に参加されてみませんか?
- 《 日 程 》 場所:2階 交流スペース 定員:各20名
 - ①10/19(木)・11/16(木)・12/14(木)・1/18(木)・2/15(木)・3/14(木) 9:30~10:30
 - ②10/19(木)・11/16(木)・12/14(木)・1/18(木)・2/15(木)・3/14(木)11:00~12:00
 - ③10/27(金)·11/24(金)·12/22(金)·1/26(金)·2/23(金)·3/22(金) 9:30~10:30
 - ④10/27(金)・11/24(金)・12/22(金)・1/26(金)・2/23(金)・3/22(金)11:00~12:00
 - ⑤10/23(月)・11/27(月)・12/18(月)・1/29(月)・2/26(月)・3/25(月)9:30~10:30
 - ⑥10/23(月)·11/27(月)·12/18(月)·1/29(月)·2/26(月)·3/25(月)11:00~12:00
- ※お申し込み方法・・・控えをお渡ししますので、2階 高齢者コーナー受付にてお申し込みを

お願いいたします。①~⑥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、9/2(土)~9/8(金)までです。 (応募多数の場合は、抽選となります。)

当選者の発表は9/18(月)2階受付前または、

ホームページに利用カードの番号で掲載致します。



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9月日程 ご了承お願いいたします。 日 こころレクリエーション・行事 交流集会室 講座・教室(年間) 曜 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 自由参加 出入自由 1 金 自由参加 講師はおりません ① 9:30~12:00 ちょっくら体操 13:00~16:00[•] 出入自由 健康体操講座 ◇壁面鏡(9:00~16:30) 2 土 「エルダークラブ」申込開始 どなたでも みんなで卓球(交流スペース 自由参加) 時間内ラジオ 3 ラジオ体操 9:30~16:00 日 体操ができます。 月 4 講 座 書道講座 パステルアート講座 5 火 ラージボール卓球講座A ◇壁面鏡(9:00~12:00) 自由参加♪ ●ラージボール卓球9:30~16:30 6 水 7 木 カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30 手芸講座 座 ●ラージボール卓球9:30~16:30 8 金 「エルダークラブ」申込終了 9 土 ●ラージボール卓球9:30~16:30 みんなで卓球(交流スペース 自由参加) 10 日 ラジオ体操 9:30~16:00 ① 9:30~12:00 213:00~16:00 ◇壁面鏡(午後13:00~16:30) 11 月 ヨガ講座 レクダンス教室 12 火 ●ラージボール卓球9:30~16:30 祝 敬老「感謝の日」午前:10:00~12:00事前申込 イベント開催の為 13 水 囲碁·将棋 無料開放 祝 敬老「感謝の日」午後:13:30~15:30事前申込 ●ラージボール卓球9:30~16:30 14 木 輪踊り教室 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 自由参加 出入自由 15 金 1 9:30~12:00 講師はおりません ちょっくら体操 13:00~16:00 防音のお部屋で、静かな環境の 土 16 太極拳10:30~11:30 書写の日 9:00~16:00 ご提供。小説や百人一首、写経、 17 \Box 休 館 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 月 「エルダークラブ」当選者発表 ●ラージボール卓球9:30~16:30 ラージボール卓球講座B 火 19 ◇壁面鏡(9:00~12:00) 將 将棋月例会 11:50~17:00 20 水 21 木 エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 ◇壁面鏡(9:00~16:30) ラジオ体操 9:30~12:00 みんなで卓球(交流スペース 自由参加) 22 余 1 9:30~12:00 5ょっくら体操 13:00~16:00 交流スペース使用の為 ●ラージボール卓球9:30~16:30 「筋肉につこり体操」13:00~14:00 交流集会室で休憩や食事 エルダークラブ⑤10:30~11:30 ⑥14:00~15:00 24 休憩可 9:00~15:00 読書等、ご利用できます 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 25 月 ① 9:30~12:00 手芸講座補足日 講 座 囲碁教室 26 火 ●ラージボール卓球9:30~16:30 27 水 ●ラージボール卓球9:30~16:30 28 ●ラージボール卓球9:30~16:30 木 輪踊り教室 29 金 ◇壁面鏡(9:00~16:30) エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00 30 土 ●ラージボール卓球9:30~16:30

『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みませんか? ご希望の方は2階 受付までお越しください♪ 🏓

『大人のぬり絵』

脳の活性化・ストレス発散・自律神経を整える等、 いろいろな効果があると言われている『大人のぬり絵』!! 気軽にやってみませんか?色鉛筆貸し出ししています♪

都合により、予定が変更・追加になる場合がございます。

- ◎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。