

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/>



▼10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 みんなで卓球①②	2	3	④	5	⑥	7
8 みんなで卓球①②	9	⑩	⑪	12	13 みんなで卓球①	⑭
休館日	16 みんなで卓球①	17	18	19	⑳	21
22 みんなで卓球①②	23	24	⑳	26	27	⑳
29 みんなで卓球①②	⑳	⑳	※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。



▼10月のお申し込み

『お気軽健康チェック』開催いたします♪
11/20(月)~11/22(水)9:30~16:00

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:10/7(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:78名(申し込み順)

※日程と時間を事前予約して頂きます。

定員になり次第締め切りとなります。

※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。



『交通安全レクリエーション』 11/9(木)10:30~11:30

交通指導員による楽しく、ためになる交通安全教室。
脳トレ、体操も行います！最後までご参加の方には
夜行反射板をプレゼントいたします。

ぜひ皆さまご参加お願いいたします！

事前申込:10/7(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:25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。

令和5年10月31日(火)『合同芸能発表会』

を開催いたします(開催場所:芸術ホール)

湯川老人福祉センター、谷地頭老人福祉センター
総合老人福祉センター、亀田交流プラザの四つの施設
合同で、ダンスや舞踊等の踊りの発表会を行います♪

当プラザからはレクダンス教室、輪踊り教室の方々が
出場します。日頃の練習の成果をご覧頂ければと思
います。お誘いあわせの上ぜひお越しくださいませ♪

(会場9:40 開演10:00 入場料無料)



●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10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	交流集会室	講座・教室(年間)
1	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	
2	月		講座	書道講座 パステルアート講座
3	火		◇壁面鏡(9:00~12:00)	ラージボール卓球講座A
4	水		●ラージボール卓球9:30~16:30	
5	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
6	金		●ラージボール卓球9:30~16:30	
7	土	11/20~22「お気軽健康チェック」、11/9「交通安全レクリエーション」申込開始(申込順)	ちよっくら体操 10:00~16:00	自由参加 出入自由 講師はおりません
8	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	
9	月		◇壁面鏡(午後13:00~16:30)	ヨガ講座 レクダンス教室
10	火		●ラージボール卓球9:30~16:30	
11	水		●ラージボール卓球9:30~16:30	
12	木		◇壁面鏡(9:00~12:00)	輪踊り教室(交流集会室)
13	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 ちよっくら体操 13:00~16:00	
14	土		●ラージボール卓球9:30~16:30	
15	日	休 館 日		
16	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 講座	手芸講座補足日
17	火		◇壁面鏡(9:00~12:00)	ラージボール卓球講座B
18	水		将棋月例会 11:50~17:00 王将	
19	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡(9:00~16:30)	自由参加 出入自由 講師はおりません 防音のお部屋で、静かな環境のご提供。なぞり書き等の用紙をご用意しています。
20	金		●ラージボール卓球9:30~16:30	
21	土		書写の日 9:00~16:00	健康体操講座
22	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	
23	月	エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00	◇壁面鏡(9:00~12:00)	レクダンス教室(交流集会室)
24	火		◇壁面鏡(9:00~16:30)	囲碁教室
25	水		●ラージボール卓球9:30~16:30	
26	木		◇壁面鏡(9:00~12:00)	輪踊り教室(交流集会室)
27	金	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡(9:00~16:30)	
28	土	「筋肉につこり体操」13:00~14:00	●ラージボール卓球9:30~16:30	
29	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	函館賛歌で若返り体操♪ 9:30~16:00	29日の「みんなで卓球」ご利用の方の準備体操は、『函館賛歌で若返り体操♪』です。 「みんなで卓球」をご利用されない方も、時間内は出入自由ですので、ぜひご利用ください♪
30	月		●ラージボール卓球9:30~16:30	
31	火	合同芸能発表会(芸術ホール)	●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た『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♪

◎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。