

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/>



▼11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。

朝9:30からご利用の方は、9:25より順番のくじ引きを行います。

※「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。初心者の参加もあるので、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。人数が集まらない場合は、中止になる場合があります。



日	月	火	水	木	金	土
			①	2	③	4
5 みんなで卓球①②	6	⑦ 9:30~12:00	⑧	9	10 みんなで卓球①	⑪
12 みんなで卓球①②	13	⑭ 9:30~12:00	15	16	⑰	18
休館日	20	21	22	⑳	24	㉔ 13:00~16:30
26 みんなで卓球①②	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。

▼11月のお申し込み

①『クリスマスバスケット作り』体験講座～クラフトバンドを使って、クリスマスイメージしたベル付きのバスケットの制作♪

(講師:小倉 幸子) 定員12名 日程:11/25(土)14:00~16:00 場所:大会議室①

②『毎日を素敵に!健康体操』～日常の動作に関連する運動や、正しい姿勢等の指導♪

(講師:鍵谷 彰良) 定員12名

日程:11/30(木)10:30~11:30 場所:2階 交流集会室

③『毛糸玉で作るクリスマスリース作り』～毛糸を巻いた玉をリースの土台に付けてクリスマスリースを作ろう♪(講師:赤池 康瑚) 定員20名

日程:12/8(金)10:00~12:00 場所:2階 交流スペース

④『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:12/16(土)・1/27(土)14:00~15:00(2回セットです) 場所:講堂①



※①~④のお申し込み方法・・・控えをお渡ししますので、2階受付にてお申し込みをお願いいたします。お申し込み期間は、11/3(金)~9(木)まで。(応募多数の場合は、抽選となります。) 当選者の発表は11/15(水)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いたします。

●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11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。

日	曜	こころレクリエーション・行事・他	交流集会室	講座・教室(年間)
1	水	自由参加♪	●ラージボール卓球9:30~16:30	
2	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
3	金	11/25「クリスマスバスケット作り」、11/30「毎日を素敵に健康体操」、12/8「毛糸玉で作るクリスマスリース作り」、12/16・1/27「心と体の脳トレ体操」申込開始	●ラージボール卓球9:30~16:30	
4	土		◇壁面鏡(9:00~12:00)	健康体操講座
5	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。
6	月		講 座	書道講座 パステルアート講座
7	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
8	水		●ラージボール卓球9:30~16:30	
9	木	交通安全レクリエーション10:30~11:30 11/25「クリスマスバスケット作り」、11/30「毎日を素敵に健康体操」、12/8「毛糸玉で作るクリスマスリース作り」、12/16・1/27「心と体の脳トレ体操」申込締切	◇壁面鏡(9:00~12:00)	自由参加 出入自由 講師はおりません 椅子に座ってのゆったり 体操です。テレビ画面を 見ながら行います。 最近、運動不足だなど 思われる方など、 ぜひ体験してみませんか？
10	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	
11	土		●ラージボール卓球9:30~16:30	
12	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	
13	月		講 座	書道講座(14:00~15:30 12月分) レクダンス教室
14	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
15	水	11/25「クリスマスバスケット作り」、11/30「毎日を素敵に健康体操」、12/8「毛糸玉で作るクリスマスリース作り」、12/16・1/27「心と体の脳トレ体操」当選発表	将棋月例会 11:50~17:00 	
16	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡(9:00~12:00)	ヨガ講座(14:00~15:00に変更)
17	金		●ラージボール卓球9:30~16:30	
18	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	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。
19	日	休 館 日		
20	月	お気軽健康チェック	ちよっくら体操 10:00~16:30	
21	火	↓	ちよっくら体操 10:00~16:30	
22	水		ちよっくら体操 10:00~16:30	
23	木		●ラージボール卓球9:30~16:30	
24	金	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡(9:00~16:30)	
25	土	「クリスマスバスケット作り」14:00~16:00	事業 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	
26	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	
27	月	エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00	◇壁面鏡(9:00~12:00)	手芸講座補足日
28	火		●ラージボール卓球9:30~16:30	囲碁教室
29	水		●ラージボール卓球9:30~16:30	
30	木		「毎日を素敵に健康体操」10:30~11:30 ◇壁面鏡(13:00~16:30)	

◎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。