

## 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/>



### ▼12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 みんなで卓球①	2
3 みんなで卓球①②	4	⑤ 9:30~12:00	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	⑳	22	㉓
24 みんなで卓球①②	㉕	㉖	㉗	28	休館日	休館日
休館日	※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。



### ▼12月のお申し込み

#### ①『5歳若く◆ゆるトレーニング』

豊かなシニアライフを送りたい! 体力の低下が心配...活力ある毎日を過ごしたい!

そんな方に、ぜひおすすめ体の体操です。講師の解説、椅子を使った転倒予防体操、認知症予防、口腔機能向上など、生活に密着した大切な内容です。皆で楽しく運動しましょう♪

講師:パーソナルトレーナー 介護福祉士 吉村 太郎

日程:1/22(月) 10:30~11:30 場所:1階 講堂 定員:50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:1/20(土)・3/16(土)10:30~11:30 場所:2階 交流スペース 定員:23名



#### ③『ゆるらくひろば』~当館保健師による認知症予防! かんたんな運動と脳トレゲーム!

講師:田中保健師 日程:1/11(木)10:00~10:50 場所:2階 交流スペース 定員:24名

※①~③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、12/2(土)~11(月)まで。(応募多数の場合は、抽選となります。)

当選者の発表は12/20(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12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・他	交流集会室	講座・教室(年間)
1	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	自由参加 出入自由 講師はおりません 椅子に座ってゆったり体操。 テレビ画面を見ながら行います。 ちよっくら寄って体操しませんか?
2	土	1/22「5歳若くせゆるトレーニング」、 1/20・3/16「太極拳」、1/11「ゆるらくひろば」 申込開始	◇壁面鏡(9:00~12:00) 事業	健康体操講座
3	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	
4	月		◇壁面鏡(9:00~12:00)	パステルアート講座
5	火	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
6	水		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
7	木	カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30	◇壁面鏡(9:00~12:00)	手芸講座
8	金	毛糸玉で作るクリスマスリース作り	レクダンス・輪踊り観賞会	
9	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
10	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。
11	月	1/22「5歳若くせゆるトレーニング」、 1/20・3/16「太極拳」、1/11「ゆるらくひろば」 申込締切	講座 ◇壁面鏡(13:00~16:30)	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	
13	水		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
14	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
15	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	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。
16	土	心と体の脳トレ体操	書写の日 9:00~16:00	
17	日	休 館 日		
18	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
19	火		◇壁面鏡(9:00~12:00) 講座	囲碁教室 ラージボール卓球講座B
20	水	1/22「5歳若くせゆるトレーニング」、 1/20・3/16「太極拳」、1/11「ゆるらくひろば」 当選者発表	将棋月例会 11:50~17:00	
21	木		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
22	金	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡(9:00~16:30)	
23	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
24	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	【年末年始の休館日】 令和5年12月29日(金)から 令和6年 1月 3日(水)まで
25	月		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
26	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	※令和6年1月4日(木) より開館いたします。
27	水		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
28	木		◇壁面鏡(9:00~16:30)	
29	金	休 館 日		
30	土	休 館 日		
31	日	休 館 日		

◎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、ウォーキ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。