

【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/>



かめぷらりん



▼1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
	休館日	休館日	休館日	4	⑤	6
7 みんなで卓球①②	8	⑨ 9:30~12:00	⑩	⑪ 13:00~16:30	12 みんなで卓球①	⑬
14 みんなで卓球①②	15	⑯ 9:30~12:00	17	18	⑰	20
休館日	22	⑳	㉑	25 みんなで卓球①	26	㉒
28 みんなで卓球①②	29	㉓	㉔			

【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。

▼1月のお申し込み

①『なつかしの♪カルタ大会』

なつかしいカルタ遊びを久しぶりに楽しんでみませんか？

3人一組でチームを作り対戦します。チームはお申し込みされてから

16チームを作らせていただきます。(お一人での申し込み可能です。)

たくさん枚数を取ったチームが優勝です。優勝チームにはささやかな賞品がございます。

日程:2/1(木) 10:30~11:30 場所:2階 交流スペース 定員:48名

※お申し込み方法・・・お申し込み期間は、1/4(木)からでお申し込み順です。定員になり次第締め切りとなります。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。



カルタや百人一首
イメージ図

②『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:2/7(水)10:00~10:50 場所:2階交流スペース 定員:24名

※お申し込み方法・・・お申し込み期間は、1/19(金)~1/25(木)まで。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。応募多数の場合は抽選となります。当選者の発表は1/30(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6年1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。
ご了承をお願いいたします。

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	月		休 館 日	
2	火	自由参加♪	休 館 日	
3	水		休 館 日	
4	木	カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30～11:30 2/1「なつかしの♪カルタ大会」申し込み開始(申込順)	◇壁面鏡 9:00～12:00	手芸講座
5	金		●ラージボール卓球 9:30～16:30	
6	土		◇壁面鏡 13:00～16:30	健康体操講座
7	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♪
8	月		◇壁面鏡 13:00～16:30	書道講座
9	火		●ラージボール卓球 9:30～12:00	ラージボール卓球講座A
10	水		●ラージボール卓球 9:30～16:30	
11	木	ゆるらくひろば10:00～10:50	◇壁面鏡 9:00～12:00 ●ラージボール卓球 13:00～16:30	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？
12	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	
13	土		●ラージボール卓球 9:30～16:30	
14	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	
15	月		講 座	ヨガ講座 パステルアート講座 レクダンス教室
16	火		●ラージボール卓球 9:30～12:00	ラージボール卓球講座B
17	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 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。
18	木	エルダークラブ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	◇壁面鏡 9:00～16:30	
19	金	2/7「ゆるらくひろば」申し込み開始	●ラージボール卓球 9:30～16:30	
20	土	太極拳 10:30～11:30	書写の日 9:00～16:00	
21	日		休 館 日	
22	月	5歳若く★ゆるトレーニング10:30～11:30	◇壁面鏡 9:00～12:00	手芸講座補足日
23	火		●ラージボール卓球 9:30～16:30	囲碁教室
24	水		●ラージボール卓球 9:30～16:30	
25	木	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30～12:00 2/7「ゆるらくひろば」申し込み締切	ラジオ体操 9:30～12:00 ちよっくら体操 13:00～16:00	
26	金	エルダークラブ③9:30～10:30 ④11:00～12:00	◇壁面鏡 9:00～16:30	
27	土	心と体の脳トレ体操 14:00～15:00	●ラージボール卓球 9:30～16:30	
28	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	
29	月	エルダークラブ⑤9:30～10:30 ⑥11:00～12:00	◇壁面鏡 9:00～16:30	
30	火	2/7「ゆるらくひろば」当選発表	●ラージボール卓球 9:30～16:30	
31	水		●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、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をお願いします。