

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/>



▼2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 みんなで卓球①②	5	⑥ 9:30~12:00	⑦ 13:00~16:30	⑧	9 みんなで卓球①	⑩
11 みんなで卓球①②	12	⑬	14 みんなで卓球①	15	⑬	17
休館日	19	⑳ 9:30~12:00	21	⑳	23	㉔
25 みんなで卓球①②	26	㉗	28 みんなで卓球①	29		

【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。

▼2月のお申し込み

★『エルダークラブ』…令和6年4月~令和6年9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

①4/18(木)・5/16(木)・6/20(木)・7/18(木)・8/22(木)・9/19(木) 9:30~10:30

②4/18(木)・5/16(木)・6/20(木)・7/18(木)・8/22(木)・9/19(木)11:00~12:00

③4/22(月)・5/27(月)・6/24(月)・7/22(月)・8/26(月)・9/23(月) 9:30~10:30

④4/22(月)・5/27(月)・6/24(月)・7/22(月)・8/26(月)・9/23(月)11:00~12:00

⑤4/25(木)・5/23(木)・6/27(木)・7/25(木)・8/29(木)・9/26(木) 9:30~10:30

⑥4/25(木)・5/23(木)・6/27(木)・7/25(木)・8/29(木)・9/26(木)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の中から第三希望までを選んでお申し込みください。

お申し込み期間は、2/12(月)~2/27(火)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3/13(水)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6年2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	木	なつかしの♪カルタ大会10:30~11:30	◇壁面鏡 9:00~12:00	手芸講座
2	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
3	土		◇壁面鏡 9:00~16:30	健康体操講座
4	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	
5	月		講座	書道講座 パステルアート
6	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
7	水	ゆるらくひろば10:00~11:00	◇壁面鏡 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	
8	木		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
9	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？
10	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
11	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	
12	月	エルダークラブ申込開始	◇壁面鏡 9:00~16:30	レクダンス教室
13	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
14	水	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	
15	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
16	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
17	土		書写の日 9:00~16:00	
18	日		休館日	
19	月		講座	ヨガ講座 手芸講座補足日
20	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
21	水		将棋月例会 11:50~17:00	王将
22	木		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
23	金	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
24	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
25	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	
26	月	エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
27	火	エルダークラブ申込締切	●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
28	水	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	
29	木	カボさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30	◇壁面鏡 9:00~16:30	

「書写の日」
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。ボールペン、鉛筆等の筆記用具はご持参ください。お忘れの方は貸し出ししておりますのでお声掛けください♪

自由参加♪

『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』を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、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。