函館市亀田交流プラザ　高齢者コーナーだより

かめぷらりん

令和6年3月号

【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/

▼3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）

※〇のついた日は、30分交替（タイマー設定25分、5分で移動）のラージボール卓球無料開放の日程です。
ご利用時間は9：30～16：30までです。当プラザの事業によっては午前9：30～12：00のみ、
午後13：00～16：30のみのご利用時間になる場合があります。
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」のご利用時間は、①9：30～12：00　②13：00～16：00です。（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。初心者の参加の場合、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 みんなで卓球①②	4	⑤ 9:30～12:00	6 みんなで卓球①	7	⑧	⑨
10 みんなで卓球①②	11	⑫	13 みんなで卓球①	14	⑮	16
休館日	18	⑲ 9:30～12:00	20	21 みんなで卓球①	22	㉓
24 みんなで卓球①②	25	㉖	27 みんなで卓球①	㉘	㉙	㉚
31 みんなで卓球①②	※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。

◎プレー時間は多少の誤差が生じる場合があります。ご了承下さい。

◎怪我無く楽しくプレイしましょう（^^）/

▼令和6年度　教養講座・教室のお申し込みについて

①「書道講座」「水彩画講座」「パステルアート講座」「健康体操講座」「ラージボール卓球講座」「ヨガ講座」の一年間の受講者を募集いたします。
今年度受講された同じ講座は、令和6年度はお申し込みはできません。再来年度のお申し込みは可能です。
お1人1講座までのお申し込みとさせていただきます。
（②③の教室、将棋月例会と一緒にお申し込みできます。）

②「レクダンス教室」「輪踊り教室」の一年間の受講者を募集いたします。どちらか1教室までのお申し込みとさせていただきます。10月に開催予定の、合同芸能発表会（開催場所：芸術ホール）に出演することを目的にしている教室です。衣装などの準備が多少ございます。ご了承の上お申し込みをお願いいたします。
（①の教養講座と一緒に受講できます。来年度もお申し込みいただけます。）

③「囲碁教室」「将棋月例会」の参加者を募集いたします。お申し込みの際に初心者、またはどのくらいのご経験がおありかを伺わせていただきます。
（①の教養講座と一緒に受講できます。来年度もお申し込みいただけます。）

※①②③のお申込み方法・・・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、3/4（月）～3/10（日）までです。各講座には定員がありますので、お申し込み多数の場合は、抽選となります。当選者の発表は3/20（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。各講座の詳細ポスターは2階掲示板、ホームページをご覧ください。お問い合わせは、2階高齢者コーナーまでお願いいたします。

●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3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		●ラージボール卓球9:30～16:30	
2	土		◇壁面鏡(9:00～16:30)	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	令和6年度 教養講座・教室申込開始	講　　座	書道講座　　パステルアート講座
5	火		●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	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 ちょっくら体操　13:00～16:00	
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	自由参加♪	●ラージボール卓球9:30～16:30	
9	土		●ラージボール卓球9:30～16:30	
10	日	令和6年度　教養講座・教室申込締切 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	
11	月		◇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	エルダークラブ当選者発表 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 ちょっくら体操　13:00～16:00	
14	木	エルダークラブ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	◇壁面鏡(9:00～16:30)	
15	金		●ラージボール卓球9:30～16:30	
16	土	太極拳10:30～11:30	書写の日　　9:00～16:00	
17	日	自由参加	休　　館　　日	
18	月	ゆるらくひろば10:00～11:00		手芸講座補足日
19	火		●ラージボール卓球　9:30～12:00	ラージボール卓球講座B
20	水	令和6年度　教養講座・教室　当選者発表	将棋月例会　11:50～17:00	
21	木	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 ちょっくら体操　13:00～16:00	
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	
25	月	エルダークラブ⑤9:30～10:30 ⑥11:00～12:00	◇壁面鏡(9:00～16:30)	
26	火		●ラージボール卓球9:30～16:30	囲碁教室
27	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 ちょっくら体操　13:00～16:00	
28	木		●ラージボール卓球9:30～16:30	
29	金		●ラージボール卓球9:30～16:30	
30	土		●ラージボール卓球9:30～16:30	
31	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
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。

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。

自由参加　出入自由

みんなで卓球を始める前にラジオ体操を行いますがどなたでも時間内ご利用いただけます♪

3/18(月)「ゆるらくひろば」
10:00～11:00
～自由参加になりました～

当プラザ保健師よりミニ講座やゲームなどを行います。
開催場所は2階交流スペース。
ご参加お待ちしています！

◎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。