

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/>

▼4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。) 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。

【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
- お越しく下さい。
- ◎プレー時間は多少の誤差が生じる場合があります。
- ◎ケガ無く楽しくプレーしましょう(^-^)/

日	月	火	水	木	金	土
	1	② 9:30~12:00	3 みんなで卓球①	4	⑤	⑥ 13:00~16:30
7 みんなで卓球①②	8	⑨ 9:30~12:00	10 みんなで卓球①	11	⑫	⑬
14 みんなで卓球①②	15	⑯	17	18	⑲	20
休館日	22	⑳	24 みんなで卓球①	25	㉔ 13:00~16:30	㉕
28 みんなで卓球①②	29	⑳	※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。			

▼4月のお申し込み

①『春の押し花ハガキ作り』

講師:佐々木 久美子
美しい押し花をあしらって
春らしいオリジナル
ハガキを作ります♪

日程:4/26(金)
時間:10:00~12:00
場所:2階 交流集会室
定員:10名



②『心と体の脳トレ体操』

講師:佐東 志津子
シナプソロジーを基にした脳トレ
体操!間違っても大丈夫!
笑って楽しく心も晴れやか♪

日程:4/27(土)・5/25(土)
時間:10:30~11:30
場所:1階 講堂2
定員:30名



③『健康の秘訣!口腔ケア講座』

講師:函館口腔保健センター歯科医師
全身の健康は、お口から!
オーラルフレイル(お口の中の
虚弱)を放置すると、全身が
フレイル(体の虚弱)に!!改めて
お口のケアを学んでみませんか?

日程:5/15(水)
時間:10:00~11:00
場所:2階 交流スペース
定員:24名



※①~③のお申し込みについて...4/2(火)~8(月)まで、2階高齢者コーナー受付にてお申し込みください。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4/15(月)に、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。(お問い合わせ:高齢者コーナー直通 ☎ 86-6827)

令和6年4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	交流スペース他(こころレクリエーション等)	交流集会室	講座・教室(年間)
1	月		講座	書道講座 パステルアート講座
2	火	「春の押し花ハガキ作り」「心と体の脳トレ体操」 「健康の秘訣！口腔ケア講座」申込開始	●ラージボール卓球 9:30~12:00 講座	ラージボール卓球講座A
3	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	
4	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	水彩画講座
5	金	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
6	土		◇壁面鏡 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 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 みんなで卓球を始める 前にラジオ体操を行います どなたでも時間内ご利用 いただけます♪
8	月	「春の押し花ハガキ作り」「心と体の脳トレ体操」 「健康の秘訣！口腔ケア講座」申込締切	ちよっくら体操 10:00~16:00	レクダンス教室
9	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00 講座	ラージボール卓球講座B
10	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	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。
11	木	自由参加 講師はおりません 3分交代で行う ラージボール卓球	◇壁面鏡 9:00~16:30	
12	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
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	「春の押し花ハガキ作り」「心と体の脳トレ体操」 「健康の秘訣！口腔ケア講座」当選発表	講座 ◇壁面鏡 13:00~16:30	ヨガ講座
16	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	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。
17	水	王将	将棋月例会 11:50~17:00	
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		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
20	土		書写の日 9:00~16:00	
21	日	休館日		
22	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
23	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
24	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	
25	木	エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	輪踊り教室
26	金	春の押し花ハガキ作り10:00~12:00	●ラージボール卓球 13:00~16:30	
27	土	心と体の脳トレ体操10:30~11:30	●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	ゆるらくひろば10:00~11:00 自由参加	◇壁面鏡 9:00~12:00 ちよっくら体操 13:00~16:00	4/29(月) 10:00~11:00 「ゆるらくひろば」 自由参加 当プラザ保健師の ミニ講座や亀プラの 避難通路のご案内、 ゲーム等を行います。 お気軽にご参加 ください！お待ち しています(^o^)/
30	火		●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。