

# 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/>



## ▼5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 みんなで卓球①	2	③	④
5 みんなで卓球①②	6	⑦ 9:30~12:00	8 みんなで卓球①	9	⑩	⑪ 13:00~16:30
12 みんなで卓球①②	13	⑭	15	16	⑰	18
休館日	20	⑳ 9:30~12:00	22 みんなで卓球①	23	⑳	㉕
26 みんなで卓球①②	27	㉘	29 みんなで卓球①	⑳	㉑	

### 【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  
お越してください。

### 【お願い】

必ず運動靴にお履き替え  
 ください。外靴のまま  
 プレーすると砂などが  
 落ちて滑って転倒の  
 可能性があります。  
 ケガ無く安全のために  
 ご協力お願いします。



※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。

## 5月のお申し込み

### ①『美姿勢と健康を手に入れるための 簡単エクササイズ』

講師:吉村 太郎  
 (パーソナルトレーナー 介護福祉士)

初めての方  
でも大丈夫!

- いつまでも健康で過ごしたい!
- 100歳時代の今、必要なことを講師が解説  
しながら日常できる体操等を指導します。

日程:5/30(木)  
 時間:14:00~15:00  
 場所:1階 講堂  
 定員:50名 持ち物:飲み物、フェイスタオル



【お申し込みについて】  
 5/1(水)より2階高齢者コーナー受付にて  
 お申し込みください。(お控えをお渡しします。)  
 お申し込み順となりますので、定員になり次第  
 締め切りとなります。

### ②『太極拳』

講師:福原 宏子(日本健康太極拳協会 道南地区長)  
 初心者対象の太極拳です。  
 ふらつかない、つまづかない、転ばないために  
 筋力を鍛えましょう!

日程:5/18(土)・7/20(土)  
 時間:10:30~11:30  
 場所:2階 交流スペース  
 定員:23名 持ち物:上履き、飲み物、タオル



【お申し込みについて】  
 5/1(水)~7(火)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  
 5/11(土)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。

# 令和6年5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	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	水	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00 「太極拳」「美姿勢と健康を手に入れるための 簡単エクササイズ」申込開始	ラジオ体操 9:30~12:00 ちよつくら体操 13:00~16:00	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けどなたでも時間内ご利用いただけます♪	
2	木	カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30	講座		水彩画講座
3	金	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30		
4	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30		
5	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		
6	月		◇壁面鏡 13:00~16:30	書道講座	
7	火	「太極拳」申込締切	●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A	
8	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 ちよつくら体操 13:00~16:00		
9	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	輪踊り教室	
10	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30		
11	土		「太極拳」抽選発表	◇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
12	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		
13	月		講座	ヨガ講座 パステルアート講座 レクダンス教室	
14	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30		
15	水	健康の秘訣! 口腔ケア講座10:00~11:00	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。	
16	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30		
17	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30		
18	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00		
19	日	休館日			
20	月		ちよつくら体操 10:00~16:00		
21	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B	
22	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 ちよつくら体操 13:00~16:00		
23	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	
24	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30		
25	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		
26	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		
27	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	自由参加 出入自由 講師はおりません 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。	
28	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30		囲碁教室
29	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 ちよつくら体操 13:00~16:00		
30	木	美姿勢と健康を手に入れるための 簡単エクササイズ 14:00~15:00	●ラージボール卓球 9:30~16:30		
31	金		●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をお願いします。