

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/>



▼6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 みんなで卓球①②	3	④ 9:30~12:00	5 みんなで卓球①	6	⑦	⑧
9 みんなで卓球①②	10	⑪	12 みんなで卓球①	13	⑭	15
休館日	17	⑱ 9:30~12:00	19	20	⑳	㉒
23 みんなで卓球①②	24	㉕	26 みんなで卓球①	27	㉘ 13:00~16:30	㉙
30 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
お越しく下さい。

【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
ご協力をお願いします。



6月のお申し込み

①『一緒に踊ろう！輪踊りフェスタ♪』

講師:小桜 恵悠

踊ることが好きな方！久しぶりに踊ってみたい方！初めての方！
みんなで楽しく踊りましょう♪踊りの先生がわかりやすく振りを教えて
くださいます♪ささやかな景品ですが、お楽しみ抽選会もごございますよ♪
ぜひお気軽にご参加ください(^^)／

日程:7/ 6(土)13:30~15:30

場所:1階 講堂

服装:動きやすい服装・履物(浴衣、法被等でもOK)

定員:50名(申込順)

持ち物:飲み物、タオル

【①お申し込みについて】

6/2(日)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。

みんなで踊ってリフレッシュ♪



②『収納とお掃除の講座』

講師:丸山 信子(居住環境アドバイザー)

家の片付けや収納方法、重曹を使ったお掃除方法等、スッキリ暮らすヒントがたくさん講座です♪

日程:6/22(土)10:00~11:00

場所:1階 講堂2 定員:24名

持ち物:筆記用具

③『3B体操』

講師:渡辺 直子(3B体操協会公認指導者)

音楽に合わせて楽しく体操したり、のびのびベルトというゴムベルトを使って効果アップの体操をします♪

日程:6/28(金)10:00~11:00

場所:2階 交流スペース 定員:20名

持ち物:上履き、水分補給用飲み物、タオル

【②③お申し込みについて】

6/2(日)~8(土)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6/14(金)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。

●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6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	土		◇壁面鏡 9:00~16:30	健康体操講座
2	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 「収納とお掃除の講座」「3B体操」「一緒に踊ろう! 輪踊りフェスタ」申込開始	ラジオ体操 9:30~16:00	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
3	月		講座	書道講座 パステルアート講座
4	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
5	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	自由参加 出入自由 講師はおりません
6	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
7	金	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	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。
8	土	「収納とお掃除の講座」「3B体操」申込締め切り	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
9	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	
10	月		◇壁面鏡 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス講座
11	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
12	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	自由参加 出入自由 講師はおりません
13	木		◇壁面鏡 9:00~16:30	輪踊り教室
14	金	「収納とお掃除の講座」「3B体操」当選者発表	●ラージボール卓球 9:30~16:30	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。
15	土		書写の日 9:00~16:00	
16	日	休 館 日		
17	月	ゆるらくひろば10:00~11:00	◇壁面鏡 9:00~12:00 ちよつくら体操 13:00~16:00	
18	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
19	水		将棋月例会 11:50~17:00	王将
20	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
21	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
22	土	収納とお掃除の講座10:00~11:00	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
23	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	6/17(月) 10:00~11:00 「ゆるらくひろば」 2階 交流スペース 自由参加 当プラザ保健師の ミニ講座やゲーム等 を行います。 今回のミニ講座は これからの季節に 向けて「暑さに負け ない工夫について」 です♪ご参加お待ち しております(^o^)/
24	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
25	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
26	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	
27	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
28	金	3B体操10:00~11:00	◇壁面鏡 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	
29	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
30	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	

◎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。