

# 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/>

## ▼7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 9:30~12:00	3 みんなで卓球①	4	⑤	6
7 みんなで卓球①②	8	⑨	10 みんなで卓球①	11	⑫	⑬ 13:00~16:30
14 みんなで卓球①②	15	⑯ 9:30~12:00	17	18	⑲	20
休館日	22	⑳	24 みんなで卓球①	25	㉑	㉒
28 みんなで卓球①②	⑳ 13:00~16:30	⑳	31 みんなで卓球①	※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。



【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。

## 【7月のお申し込み】

### 『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:7/27(土)10:30~11:30

定員:30名

場所:1階 講堂2

持ち物:水分補給用の飲み物  
汗拭きタオル

服装:動きやすい服装と運動靴



【お申し込みについて】

7/2(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7/15(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。

## お知らせ

- ★ 交流スペース、和室で楽しんでいただけるよう
- ★ 百人一首、オセロ、トランプ、一人でできるパズル
- ★ オリジナルかるたをご用意しています♪ご利用の  
方は2階受付までお越しくださいませ(^^) /



オセロ



百人一首



トランプ



パズル



オリジナルかるた

● 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7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。  
ご了承ください。

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		◇壁面鏡 9:00~12:00	パステルアート講座
2	火	「心と体の脳トレ体操」申込開始	●ラージボール卓球 9:30~12:00	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	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。
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	
5	金	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
6	土	「一緒に踊ろう! 輪踊りフェスタ♪」13:30~15:30	◇壁面鏡 9:00~16:30	
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	
8	月	「心と体の脳トレ体操」申込締め切り	◇壁面鏡 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス講座
9	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
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 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♪
11	木		◇壁面鏡 9:00~16:30	
12	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
13	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
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	「心と体の脳トレ体操」当選者発表	ちよっくら体操 9:30~16:00	
16	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
17	水		将棋月例会 11:50~17:00	王将
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	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	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。
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		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
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		●ラージボール卓球 13:00~16:30	書道講座
30	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
31	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	

◎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にご利用頂けます。(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。