

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/>



▼8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より順番を決める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。参加の方同士タイマーで測り、組替えなど相談してください。お相手(あまり経験のない方)のレベルに合わせて、対戦をお願いします。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。人数が集まらない時は、中止になる場合があります。



日	月	火	水	木	金	土
※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。				1	②	3
4 みんなで卓球①②	5	⑥ 9:30~12:00	7 みんなで卓球①	⑧ 13:00~16:30	⑨	⑩
11 みんなで卓球①②	12	⑬	14 みんなで卓球①	⑮	⑯	17
休館日	19	⑳ 9:30~12:00	21	22	㉓	㉔
25 みんなで卓球①②	26	㉗	28 みんなで卓球①	29	㉚ 13:00~16:30	㉛

【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。外靴のままですと砂などが落ち、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。



8月のお申し込み

①『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!

日程:8/24(土)10:30~11:30

場所:1階 講堂 定員:50名

②『交通安全レクリエーション』

講師:函館市市民部 交通安全課 交通指導員

楽しく交通安全を学ぶレクリエーションです!

日程:8/30(金)10:30~11:30

場所:2階 交流スペース 定員:24名

※①②お申し込み方法...8/2(金)~8/8(木)までに、2階 高齢者コーナー受付にてお申し込みをお願いします。控えをお渡しします。応募多数の場合は抽選となります。

当選者の発表は8/14(水)にホームページ、2階受付前に利用カードの番号で掲載します。

祝

令和6年 9月13日(金)祝・敬老『感謝の日』参加者募集!

日ごろの感謝を込めて、ゲームやクイズで楽しんでいただくレクリエーションを行います。

チーム対抗戦で上位3チームには、ささやかですが景品がございます。5名1チームで、メンバーは職員が決めさせていただきます。お友達同士でチームを作りたい方は、お申し込みの際にお申し出ください。お一人で参加できますので、ぜひ気軽にお申し込みください♪お待ちしております(^^) /

●日程:9/13(金)午前の部:10:00~11:30(定員40名) 午後の部13:30~15:00(定員40名)

●場所:2階 交流スペース

●申込:8/2(金)より、2階受付にて、午前の部、午後の部どちらかをお選びのうえ、お申し込みください。その際、控えをお渡しします。申込順ですので定員に達し次第、締め切ります。

●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8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。

自由参加♪

日	曜	こころレクリエーション・行事	交流集会室	講座・教室(年間)
1	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
2	金	「心と体の脳トレ体操」「交通安全レクリエーション」「感謝の日」申込開始	●ラージボール卓球 9:30～16:30	
3	土		◇壁面鏡 9:00～16:30	健康体操講座
4	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	
5	月		講 座	書道講座 パステルアート講座
6	火		●ラージボール卓球 9:30～12:00	ラージボール卓球講座A
7	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。
8	木	「心と体の脳トレ体操」「交通安全レクリエーション」申込締め切り	◇壁面鏡 9:00～12:00 ●ラージボール卓球 13:00～16:30	
9	金	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です。	●ラージボール卓球 9:30～16:30	
10	土		●ラージボール卓球 9:30～16:30	
11	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♪
12	月		◇壁面鏡 13:00～16:30	ヨガ講座
13	火		●ラージボール卓球 9:30～16:30	
14	水	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30～12:00 「心と体の脳トレ体操」「交通安全レクリエーション」当選者発表	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 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	木		●ラージボール卓球 9:30～16:30	
16	金		●ラージボール卓球 9:30～16:30	
17	土		書写の日 9:00～16:00	
18	日	休 館 日		
19	月	エルダークラブ③9:30～10:30 ④11:00～12:00	◇壁面鏡 9:00～16:30	レクダンス教室
20	火		●ラージボール卓球 9:30～12:00	ラージボール卓球講座B
21	水		将棋月例会 11:50～17:00	王将
22	木	エルダークラブ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	◇壁面鏡 9:00～16:30	
23	金		●ラージボール卓球 9:30～16:30	
24	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	
25	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	8/26(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 「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^)/
26	月	ゆるらくひろば10:00～11:00	◇壁面鏡 9:00～12:00 ちよっくら体操 13:00～16:00	
27	火	自由参加	●ラージボール卓球 9:30～16:30	囲碁教室
28	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	
29	木	エルダークラブ⑤9:30～10:30 ⑥11:00～12:00	◇壁面鏡 9:00～16:30	
30	金	交通安全レクリエーション10:30～11:30	◇壁面鏡 9:00～12:00 ●ラージボール卓球 13:00～16:30	
31	土		●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をお願いします。

