

# 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/>



## ▼9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。初心者やあまり経験のない方が参加する場合、その方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①②	2	③ 9:30~12:00	4 みんなで卓球①	5	⑥	7
8 みんなで卓球①②	9	⑩	11 みんなで卓球①	12	13	⑭
休館日	16	⑰ 9:30~12:00	18	19	⑳	21
22 みんなで卓球①②	23	⑳	25 みんなで卓球①	26	㉑	㉒
29 みんなで卓球①②	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。				

【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。

## 【9月のお申し込み】

※①~⑥までの日程の中から、第三希望まで選んでお申し込みをお願いします。

★『エルダークラブ』...令和6年10月~令和7年3月までの6回セットの参加者を募集いたします。  
 大型画面を見ながらのゆったり体操!約1時間の体操でリフレッシュしませんか?

《 日 程 》 場所:①②⑤⑥2階 交流スペース(定員:各20名) ③④1階 講堂(定員:各40名)

①10/17(木)・11/14(木)・12/12(木)・1/23(木)・2/20(木)・3/20(木) 9:30~10:30

②10/17(木)・11/14(木)・12/12(木)・1/23(木)・2/20(木)・3/20(木) 11:00~12:00

③10/28(月)・11/25(月)・12/16(月)・1/27(月)・2/24(月)・3/24(月) 9:30~10:30

④10/28(月)・11/25(月)・12/16(月)・1/27(月)・2/24(月)・3/24(月) 11:00~12:00

⑤10/24(木)・11/28(木)・12/19(木)・1/30(木)・2/27(木)・3/27(木) 9:30~10:30

⑥10/24(木)・11/28(木)・12/19(木)・1/30(木)・2/27(木)・3/27(木) 11:00~12:00

★『太極拳』...9月21日(土)・11月16日(土)10:30~11:30 講師:福原 宏子 定員:24名

転ばない、ふらつかない、つまづかないをめざしての太極拳(初心者向け) 場所:2階 交流スペース

★『ハロウィン かぼちゃのカゴ作り』...9月28日(土)10:00~12:00 講師:小倉 幸子 定員:12名

クラフトバンドを使って、ハロウィンをイメージしたかごを作ります。 場所:3階 大会議室1

- 共通のお申し込み期間:9月1日(日)~7日(土)まで ●応募多数の場合は抽選となります。
- お申し込み場所:2階 高齢者コーナー受付(控えをお渡しします。)
- 当選者発表:9月12日(木) 2階 受付前に貼り紙、ホームページに掲載(利用カード番号で掲載)

# 令和6年9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	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 「エルダークラブ」「太極拳」「ハロウィンかご作り」申込開始	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♪
2	月	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	講座	書道講座 パステルアート講座
3	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
4	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	
5	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
6	金	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
7	土	「エルダークラブ」「太極拳」「ハロウィンかご作り」申込締切	◇壁面鏡 9:00~16:30	健康体操講座
8	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	
9	月		◇壁面鏡 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス講座
10	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
11	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
12	木	「エルダークラブ」「太極拳」「ハロウィンかご作り」当選者発表	◇壁面鏡 9:00~16:30	輪踊り教室 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。
13	金	祝敬老「感謝の日」	休憩場所(バンパー1台・TV設置)	
14	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
15	日	休 館 日		
16	月		ちよつくら体操 9:30~16:00	
17	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
18	水		将棋月例会 11:50~17:00	将
19	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
20	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
21	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。
22	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	
23	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
24	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
25	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	
26	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
27	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
28	土	ハロウィンかぼちゃのカゴ作り10:00~12:00	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
29	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	
30	月		●ラージボール卓球 9:30~16:30	

●高齢者コーナーは、函館市在住60歳以上の方が登録して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。

◎交流活動室1・2では将棋・囲碁、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。