

## 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/>



### ▼10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。

【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。



日	月	火	水	木	金	土
		① 9:30~12:00	② みんなで卓球①	3	④	⑤
⑥ みんなで卓球①②	7	⑧	⑨ みんなで卓球①	10	⑪	12
⑬ みんなで卓球①②	14	⑮ 9:30~12:00	16	17	⑱	19
休館日	21	⑳	㉓ みんなで卓球①	24	㉕ 9:30~12:00	㉖
㉗ みんなで卓球①②	28	㉙	⑳	㉓ みんなで卓球①	㉕	

※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。

### 【10月のお申し込み】

『お気軽健康チェック』開催いたします♪  
11/21(木)~11/22(金)9:30~16:00

健康機器を使って、簡単に脳年齢、血管年齢などを、測定できます。病院の検査とは違います。日頃の健康の目安として気軽に体験してみませんか？

事前申込:10/1(火)から開始。

控えをお渡ししますので、2階受付でお願いします。

定員:50名(申し込み順)

※日程と時間を事前予約して頂きます。定員になり次第締め切りとなります。

※ペースメーカー植込みの方は使用できない機器が一部ございますので、お申し込みの際に必ずお申し出くださいますようお願いいたします。

入場無料です。お気軽にご来場ください♪



『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:10/30(水)10:30~11:30

場所:1階 講堂 定員:50名

※応募多数の場合は抽選となります。

10/1(火)~10/7(月)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。

当選者の発表は、10/14(月)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。

令和6年10月29日(火)『合同芸能発表会』を開催いたします(開催場所:芸術ホール)

湯川老人福祉センター、谷地頭老人福祉センター 総合老人福祉センター、亀田交流プラザの四施設合同でダンスや舞踊等の踊りの発表会を行います♪

当プラザからはレクダンス教室、輪踊り教室の方々が出場します。日頃の練習の成果をご覧頂ければと思います。お誘いあわせの上、ぜひお越しくださいませ♪

(会場9:40 開演10:00~12:00頃まで 入場料無料)

# 令和6年10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	火	「お気軽健康チェック」「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
2	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	
3	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
4	金	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	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♪
5	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
6	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	
7	月	「心と体の脳トレ体操」申込締切	講座	書道講座 パステルアート講座
8	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
9	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 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。
10	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 お一人でご参加できます。	◇壁面鏡 9:00~16:30	
11	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
12	土		◇壁面鏡 9:00~16:30	健康体操講座
13	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	
14	月	「心と体の脳トレ体操」当選者発表	◇壁面鏡 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス講座
15	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
16	水	王将 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 防音のお部屋で行います。なぞり書き等の用紙をご用意しています。
17	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
18	金	書写やなぞり書きは、自律神経を整えたり 集中力を高めると言われています。	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
19	土		書写の日 9:00~16:00	
20	日	休館日		
21	月	ゆるらくひろば10:00~11:00	◇壁面鏡 9:00~12:00	レクダンス教室(補足日)
22	火	自由参加	●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
23	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	
24	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
25	金		●ラージボール卓球 9:30~12:00	レクダンス教室(補足日)
26	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
27	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	10/21(月) 10:00~11:00 「ゆるらくひろば」 自由参加 当プラザ保健師のミニ講座や脳トレゲーム等を行います。 お気軽にご参加ください。 お待ちしております。
28	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
29	火	合同芸能発表会(芸術ホール)	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
30	水	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	
31	木	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	

◎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、通常ご休憩やお食事、読書ゲーム等ご利用頂けます。(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お願いします。