

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/>



▼11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	
※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 みんなで卓球①②	4	⑤ 9:30~12:00	6 みんなで卓球①	7	⑧	⑨	
10 みんなで卓球①②	11	⑫	13 みんなで卓球①	14	⑮	16	
休館日	⑱ 13:00~16:30	⑲ 9:30~12:00	20	21	22	⑳	
24 みんなで卓球①②	25	⑳ 9:30~12:00	27 みんなで卓球①	28	⑳	⑳ 13:00~16:30	

【11月のお申し込み】

①②どちらか選んでお申し込みください

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:11/23(土)10:30~11:30

場所:1階 講堂 定員:50名

②『毎日を素敵に!健康体操』

講師:鍵谷 彰良

日常の動作に関連する運動や

正しい姿勢の指導♪

日程:11/30(土)10:30~11:30

場所:2階 交流集会室 定員:12名



③④どちらか選んでお申し込みください

③『レザーで絵馬作り』

講師:千葉 健介

簡単なレザークラフト体験♪

日程:12/13(金)10:00~12:00

場所:2階 交流スペース 定員:20名

④『お正月しめ飾り作り』

講師:小倉 幸子

クラフトバンドで、お正月しめ飾り作り♪

日程:12/14(土)10:00~12:00

場所:3階 大会議室1 定員:12名

お申し込みについて:11/1(金)~11/7(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。

①②どちらか、または③④どちらかを選んでお申し込みください。応募多数の場合は抽選となります。

当選者の発表は、11/14(木)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。

●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。

令和6年11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	金	「心と体の脳トレ体操」「毎日を素敵に！健康体操」 「レーザーで絵馬作り」「お正月しめ飾り作り」申込開始	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
2	土		◇壁面鏡 9:00~16:30	健康体操講座
3	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	
4	月		講座	書道講座 パステルアート講座
5	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
6	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
7	木	カポさんと奏でよう「ミュージックバル」10:30~11:30 「心と体の脳トレ体操」「毎日を素敵に！健康体操」 「レーザーで絵馬作り」「お正月しめ飾り作り」締切	◇壁面鏡 9:00~12:00	水彩画講座 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	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
9	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
10	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	
11	月		◇壁面鏡 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
12	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
13	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
14	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 「心と体の脳トレ体操」「毎日を素敵に！健康体操」 「レーザーで絵馬作り」「お正月しめ飾り作り」当選者発表	◇壁面鏡 9:00~16:30	輪踊り教室 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。 書写やなぞり書きは 自律神経を整えたり 集中力を高める効果 があると言われて います。
15	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
16	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	
17	日	休 館 日		
18	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 お一人でご参加できます。	●ラージボール卓球 13:00~16:30	書道講座
19	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
20	水		将棋月例会 11:50~17:00	将棋
21	木	お気軽健康チェック	ちよっくら体操 9:30~16:00	
22	金		ちよっくら体操 9:30~16:00	
23	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	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♪
24	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	
25	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
26	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	囲碁教室 ラージボール卓球講座B
27	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	
28	木	エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
29	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
30	土		毎日を素敵に！健康体操 10:30~11:30 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	

◎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。