

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/>



▼12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9:30~12:00のみ、13:00~16:30のみ、ご利用時間になる場合があります。(講師はおりません。) 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分交替で順番に対戦します。タイマーで3分計ってください。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。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 13:00~16:30
8 みんなで卓球①②	9	⑩	11 みんなで卓球①	12	⑬ 13:00~16:30	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	⑳	㉑	㉒
休館日	休館日	休館日	※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。



【12月のお申し込み】

①『太極拳』

講師:福原 宏子(日本健康太極拳協会 道南地区長)

つまづかない、ふらつかない、転ばない!
太極拳で体を鍛えよう!

日程:1/18(土)・3/15(土)2回セット

時間:10:30~11:30

場所:2階 交流スペース 定員:25名



②『色を活かした豊かな暮らし』

講師:今村 美香

(MAUVE主催 1級色彩コーディネーター)

色彩感覚クイズや色彩心理など、日常に
活かせる色についてのお話です♪

日程:1/25(土)10:30~11:30

場所:3階 大会議室1 定員:24名



①お申し込みについて:12/1(日)~12/7(土)までに、2階高齢者コーナー受付にてお申し込みください。(応募多数の場合は抽選) 当選者の発表は12/17(火)です。ホームページに掲載、2階受付前に利用カードの番号で発表します。

未来大の学生さんによる『卒業研究ご報告会』のご案内

日時:12/11(水)10:00~11:00

場所:2階 交流スペースの一角

未来大の学生さんが来館され、卒業研究やロボットについて一緒にお話ししましょうという会です。今までインタビューに協力くださった利用者さん、ロボットに興味のある方学生さんと気軽にお話ししてみませんか?

自由参加・出入自由です

お気軽にお越し
ください♪

ロボットの
「つつじい」と「つつすけ」

令和6年12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。
ご了承くださいませ。

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 「太極拳」「色を活かした豊かな暮らし」申込開始	ラジオ体操 9:30~16:00	
2	月		◇壁面鏡 9:00~12:00	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	自由参加 出入自由 講師はおりません
5	木	カボさんと奏でよう「ミュージックバル」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	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。
7	土	「太極拳」「色を活かした豊かな暮らし」申込締切	◇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
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	自由参加・出入自由	◇壁面鏡 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
10	火		●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♪
11	水	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00 未来大生「卒業研究ご報告会」10:00~11:00	ラジオ体操 9:30~12:00 ちよつくら体操 13:00~16:00	
12	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
13	金	レザードで絵馬作り10:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	
14	土	お正月しめ飾り作り10:00~12:00	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
15	日	休 館 日		
16	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
17	火	「太極拳」「色を活かした豊かな暮らし」当選者発表	●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
18	水		将棋月例会 11:50~17:00	王将
19	木	エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	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。 自律神経を整え集中力を 高める効果があると 言われています。
20	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
21	土		書写の日 9:00~16:00	
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	ゆるらくひろば10:00~11:00	ちよつくら体操 13:00~16:00	
24	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	「ゆるらくひろば」 12/23(月)10:00~11:00 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。
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	自由参加 講師はおりません	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
27	金	3分交替で行うラージボール卓球	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
28	土	お一人でご参加できます。	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
29	日	休 館 日		
30	月	休 館 日		
31	火	休 館 日		

◎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。

【年未年始の休館日】
令和6年12月29日(日)から
令和7年 1月 3日(金)まで
※令和7年1月4日(土)から
開館いたします。