

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/>



▼1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
			休館日	休館日	休館日	④
5 みんなで卓球①②	6	⑦ 9:30~12:00	8 みんなで卓球①	9	⑩	⑪ 13:00~16:30
12 みんなで卓球①②	13	⑭	15	16	⑰	18
休館日	20	⑳ 9:30~12:00	22 みんなで卓球①	23	⑳	㉕
26 みんなで卓球①②	27	㉘	29 みんなで卓球①	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
 お越してください。
 【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。



※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月のお申し込み】

①『マジックショー&ミニ抽選会』

講師:山崎 紀子(函館マジッククラブ会員)
 前半は市内で活躍されているマジシャンが
 楽しいマジックを披露します!!
 後半はミニ抽選会を行います。
 日程:2/7(金)10:00~11:00
 場所:2階 交流スペース 定員:50名

●お申し込みについて(①②共通)
 1/5(日)から、2階高齢者コーナー受付にて
 お申し込みください。(9:00~17:00まで)
 その際に控えをお渡します。①②共に、
 申込順です。定員になり次第締め切ります。

②『美姿勢と健康を手に入れるための 簡単エクササイズ』

講師:吉村 太郎(パーソナルトレーナー 介護福祉士)
 100歳時代の今、いつまでも健康で過ごしたい!
 日常生活に必要なことを、講師が解説しながら
 家でも継続してできる体操などを行います。
 日程:1/31(金)
 時間:10:30~11:30
 場所:1階 講堂
 定員:60名
 持ち物:水分補給用の
 飲み物、タオル
 運動靴

初めての方
でも大丈夫!



令和7年1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。
ご了承をお願いいたします。

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	水		休 館 日	
2	木		休 館 日	
3	金		休 館 日	
4	土		●ラジボール卓球 9:30~16:30	
5	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 「美姿勢と健康を手に入れるための簡単エクササイズ」「マジックショー&ミニ抽選会」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♪
6	月		講 座	書道講座 パステルアート講座
7	火		●ラジボール卓球 9:30~12:00	ラジボール卓球講座A
8	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
9	木	自由参加 講師はおりません 3分交替で行うラジボール卓球 お一人でご参加できます。	◇壁面鏡 9:00~12:00	水彩画講座
10	金		●ラジボール卓球 9:30~16:30	
11	土		◇壁面鏡 9:00~12:00 ●ラジボール卓球 13:00~16:30	健康体操講座
12	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	
13	月		◇壁面鏡 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
14	火	自由参加♪	●ラジボール卓球 9:30~16:30	
15	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
16	木	カボさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30	◇壁面鏡 9:00~16:30	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。
17	金		●ラジボール卓球 9:30~16:30	
18	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	
19	日		休 館 日	
20	月	ゆるらくひろば10:00~11:00 自由参加	◇壁面鏡 9:00~12:00 ちよつくら体操 13:00~16:00	
21	火		●ラジボール卓球 9:30~12:00	ラジボール卓球講座B
22	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	
23	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	「ゆるらくひろば」 1/20(月)10:00~11:00 自由参加
24	金		●ラジボール卓球 9:30~16:30	
25	土	「色を活かした豊かな暮らし」10:30~11:30	●ラジボール卓球 9:30~16:30	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♪
26	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	
27	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
28	火		●ラジボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
29	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	
30	木	エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00	◇壁面鏡 9:00~16:30	
31	金	美姿勢と健康を手に入れるための簡単エクササイズ10:30~11:30	●ラジボール卓球 9:30~16:30	

◎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ではパンパープル、交流活動室5では輪投げ(期間限定)、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、みんなで卓球(日程有)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。