

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/>



▼2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
※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 13:00~16:30
2 みんなで卓球①②	3	④ 9:30~12:00	5 みんなで卓球①	6	7	⑧
9 みんなで卓球①②	10	⑪	12 みんなで卓球①	⑬	⑭	15
休館日	17	⑱ 9:30~12:00	19	20	⑳	㉒
23 みんなで卓球①②	24	㉕ 9:30~12:00	26 みんなで卓球①	27	㉘ 13:00~16:30	

【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。

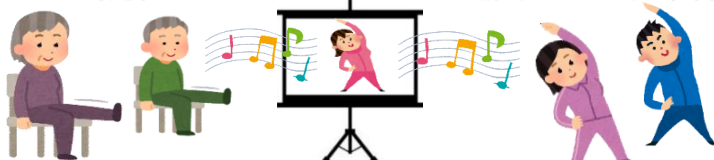


【2月のお申し込み】

★『エルダークラブ』…令和7年4月~令和8年3月までの12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、ゆったり体操！椅子をご用意していますので、ご自分のペースで行っていただけます。約1時間の体操でリフレッシュ！ぜひ気軽に参加してみませんか？

※日程と場所などの詳細は、別紙にて高齢者コーナー受付でお渡しいたします。

●お申し込み方法…控えをお渡します。2階 高齢者コーナー受付にてお申し込みください。別紙に記入してあります日程①~⑥の中から選んでお申し込みください。お申し込みは2/3(月)からで、申込順です。定員になり次第締め切りとなります。



初めての方
でもご参加できます♪

★『百人一首大会』…個人戦です。下の句で木札を取ります。木札を多くとった上位者に、ささやかですが賞品がございます。経験のある方、あまりない方も、楽しく対戦しませんか？

2/28(金)10:30~11:30 場所:2階交流スペース 定員:48名

●お申し込み方法…控えをお渡します。2階 高齢者コーナー受付にてお申し込みください。お申し込みは2/3(月)からで、申込順です。定員になり次第締め切りとなります。



●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のご提示が必要です。(利用時間:9:00~17:00)

令和7年2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	土	壁の一面が鏡になっているので、ダンスや太極拳などの練習に！譲り合ってください。	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	健康体操講座
2	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	
3	月	「エルダークラブ」「百人一首」申込開始		書道講座 パステルアート講座
4	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
5	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
6	木	カボさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30	講座	水彩画講座
7	金	マジックショー&ミニ抽選会10:00~11:00	◇壁面鏡の日 13:00~16:30	
8	土	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。 テレビを画面を見 ながら行います。
9	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	月		◇壁面鏡の日 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
11	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
12	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 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。
13	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	
14	金	3分交替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 9:30~16:30	
15	土		書写の日 9:00~16:00	
16	日	休 館 日		
17	月	ゆるらくひろば10:00~11:00	ちよつくら体操 13:00~16:00	
18	火	自由参加	●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
19	水		将棋月例会 11:50~17:00	
20	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~16:30	
21	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
22	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
23	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	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が、 どなたでも時間内ご利用 いただけます♪
24	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~16:30	
25	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球A(振替)
26	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	「ゆるらくひろば」 2/17(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♪
27	木	エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~16:30	
28	金	百人一首大会10:30~11:30	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●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お願いします。