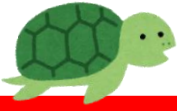


## かめぷらりん



【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/>



### ▼3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)

※〇のついた日は、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。

【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 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	26 みんなで卓球①	27	㉘	㉙
30 みんなで卓球①②	⑳	+ * * * * *				

### ▼令和7年度 教養講座・教室のお申し込みについて

①「書道講座」「水彩画講座」「パステルアート講座」「健康体操講座」「ラージボール卓球講座」「ヨガ講座」の一年間の受講者を募集いたします。  
今年度受講された同じ講座は、令和7年度はお申し込みはできません。再来年度のお申し込みは可能です。お1人1講座のお申し込みとさせていただきます。  
(②③の教室、将棋月例会と一緒に申し込みできます。)

②「レクダンス教室」「輪踊り教室」の一年間の受講者を募集いたします。どちらか1教室までのお申し込みとさせていただきます。10/22(水)に開催予定の合同芸能発表会(開催場所:芸術ホール)に出演することを目的にしている教室です。衣装などの準備が多少ございます。ご了承の上お申し込みをお願いいたします。  
(①の教養講座と一緒に受講できます。来年度もお申し込みいただけます。)

③「囲碁教室」「将棋月例会」の参加者を募集いたします。お申し込みの際に初心者、またはどのくらいのご経験があたりかを伺わせていただきます。  
(①の教養講座と一緒に受講できます。来年度もお申し込みいただけます。)

※①②③のお申し込み方法・・・2階 高齢者コーナー受付で、お申し込みをお願いいたします。  
お申し込み期間は、3/3(月)~3/9(日)までです。各講座には定員がありますので、お申し込み多数の場合は、抽選となります。当選者の発表は3/19(水)にホームページまたは、2階受付前に利用カードの番号で掲載いたします。各講座の詳細ポスターは2階掲示板、ホームページをご覧ください。お問い合わせは、2階高齢者コーナーまでお願いいたします。

# 令和7年3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	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	「令和7年度 教養講座・教室」申込開始	講 座	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
6	木	カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30	◇壁面鏡の日 9:00~12:00	水彩画講座
7	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
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 「令和7年度 教養講座・教室」申込締切	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
13	木	自由参加 講師はおりません 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。	事 業	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。
14	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
15	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	
16	日	休 館 日		
17	月		ちよっくら体操 9:30~16:00	
18	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
19	水	「令和7年度 教養講座・教室」当選者発表 <b>王将</b>	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	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♪
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	
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 9:30~16:30	囲碁教室
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 ちよっくら体操 13:00~16:00	
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		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
29	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
30	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	
31	月		●ラージボール卓球 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。