

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/>



▼4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。

日	月	火	水	木	金	土
		① 9:30~12:00	2 みんなで卓球①	3	④	⑤
6 みんなで卓球①②	7	⑧	9 みんなで卓球①	⑩	⑪	12
13 みんなで卓球①②	14	⑮ 9:30~12:00	16	17	⑱	19
休館日	21	⑳	23 みんなで卓球①	24	⑳ 13:00~16:30	26
27 みんなで卓球①②	28	㉑	30 みんなで卓球①	※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。



▼4月の申し込み


①『オーラルフレイルの予防』

講師:函館口腔保健センター歯科医師
全身の健康は、お口から!オーラルフレイル
(お口の中の虚弱)について学んでみませんか?
日程:4/16(水) 時間:10:00~11:00
場所:2階 交流スペース 定員:24名




③『在宅避難を想定した災害収納法』

講師:丸山 信子
いつ何が起こるかわからない昨今。
災害を想定した収納法を身に着け
いざという時に役立てよう!
日程:4/26(土) 時間:10:30~11:30
場所:1階 講堂 定員24名




②『春の押し花ハガキ作り』 講師:佐々木 久美子

美しい押し花をあしらって、春らしい
オリジナルハガキを作ります♪
日程:4/25(金) 時間:10:00~12:00
場所:2階 交流集会室 定員:10名



④『太極拳』 講師:福原 宏子

つまづかない!ふらつけない!転ば
ない!を目標に。太極拳で鍛えよう!
日程:5/10(土)・7/19(土)時間:10:30~11:30
場所:2階 交流スペース 定員:25名



⑤『健康マージャン』4月~9月(月2回)参加者募集

健全な健康マージャン。場所と道具のご提供。
場所:2階 交流集会室 定員:16名(ご経験者)
※講師はおりません。日程や詳細はお問い合わせください。

※①~⑤のお申し込みについて...4/1(火)~6(日)まで、2階高齢者コーナー受付にてお申し込みください。お申し込み多数の場合は抽選となります。当選者の発表は4/10(木)に2階受付前、またはホームページに利用カードの番号で掲載いたします。

令和7年4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	火	4月の申込開始	●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
2	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 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。
3	木	カボさんと奏でよう「ミュージックベル」10:30~11:30	◇壁面鏡の日 9:00~12:00	
4	金	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
5	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
6	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 4月の申込締切	ラジオ体操 9:30~16:00	
7	月	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。	講 座	書道講座 パステルアート講座
8	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♪
9	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	
10	木	4月申し込み分の当選者発表	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
11	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
12	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 □健康マージャン 12:55~16:30	健康体操講座 4月~9月まで決まったメンバー で行います。
13	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	
14	月		◇壁面鏡の日 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
15	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
16	水	オーラルフレイルの予防10:00~11:00	将棋月例会 11:50~17:00	将
17	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	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。
18	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
19	土		書写の日 9:00~16:00	
20	日	休 館 日		
21	月	ゆるらくひろば10:00~11:00	ちよつくら体操 13:00~16:00	自由参加
22	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
23	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	
24	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	輪踊り教室
25	金	春の押し花ハガキ作り10:00~12:00	●ラージボール卓球 13:00~16:30	
26	土	在宅避難を想定した災害収納法10:30~11:30	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:55~16:30	「ゆるらくひろば」 4/21(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	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	
28	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	
29	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
30	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	

◎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。