

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/>



▼5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
※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	②	③
4 みんなで卓球①②	5	⑥ 9:30~12:00	7 みんなで卓球①	8	⑨	10
11 みんなで卓球①②	12	⑬	14 みんなで卓球①	15	⑯	17
休館日	19	⑳ 9:30~12:00	21	22	㉓	24
25 みんなで卓球①②	26	㉗	28 みんなで卓球①	㉙ 13:00~16:30	㊀	㊁

【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。



▼5月のお申し込み

①『心と体の脳トレ体操』 講師:佐東 志津子
 まちがっても笑って楽しく脳トレ体操!
 椅子に座って行う体操が中心です。
 日程:5/24(土) 時間:10:30~11:30
 場所:1階 講堂 定員:60名



②『5歳若く!簡単エクササイズ』
 講師:吉村 太郎
 健康的な100歳を目指して、日常でもできる体操
 を講師がわかりやすく指導します。椅子あります。
 日程:5/30(金) 時間:14:00~15:00
 場所:1階 講堂 定員:60名



③『亀プラでみんなで歌おう♪歌楽(かがく)ひろば』
 歌い手:相田 日芽(あいた ひめ) ピアノ:さとう のりえ
 季節の唱歌や、昭和歌謡曲と一緒に歌いましょう!
 日程:6/16(月) 時間:10:00~11:00
 場所:1階 講堂 定員100名



※①~③のお申し込みは5/2(金)から
 2階 高齢者コーナー受付にて、お申し
 込みください。お申し込み順ですので
 定員になり次第締め切りとなります。

④『3B体操』 講師:渡辺 直子
 ベルやボールなどの道具を使ったり、リズムに合わせて行う体操!どなたでも楽しくできます♪
 日程:5/29(木) 時間:10:00~11:00 場所:2階 交流スペース 定員:24名

※④「3B体操」お申し込みは5/2(金)~5/8(木)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。お申し込み多数の場合は抽選となります。④「3B体操」の当選者の
 発表は5/13(火)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5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	木		◇壁面鏡の日 9:00~12:00	水彩画講座
2	金	5月の申込開始	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
3	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
4	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	
5	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 お一人でもご参加できます。	◇壁面鏡の日 9:00~12:00	パステルアート講座
6	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
7	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
8	木	カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:00~11:00 「3B体操」申込締切	◇壁面鏡の日 9:00~16:30	輪踊り教室 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。
9	金	自由参加♪ 開催時間が30分 早くなりました	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
10	土	太極拳10:30~11:30	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:55~16:30	4月~9月まで決まったメンバー で行います。
11	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	
12	月		◇壁面鏡の日 13:00~16:30	書道講座 レクダンス教室
13	火	「3B体操」当選者発表	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
14	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	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。
15	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	
16	金	自由参加 出入自由 講師はおりません	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
17	土	防音の静かなお部屋で行います。 なぞり書き等の用紙をご用意 しております。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。	書写の日 9:00~16:00	健康体操講座
18	日	休 館 日		
19	月		◇壁面鏡の日 13:00~16:30	ヨガ講座
20	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
21	水	個別歯科相談(予約者)	将棋月例会 11:50~17:00	
22	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
23	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
24	土	心と体の脳トレ体操10:30~11:30	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:55~16:30	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♪
25	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	
26	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	
27	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
28	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	
29	木	3B体操10:00~11:00	●ラージボール卓球 13:00~16:30	
30	金	5歳若く！簡単エクササイズ14:00~15:00	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
31	土		●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。