

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/>



▼6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。(講師はおられません。)

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。(講師はおられません。)

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 みんなで卓球①②	2	③ 9:30~12:00	4 みんなで卓球①	5	⑥	⑦ 13:00~16:30
8 みんなで卓球①②	9	⑩	11 みんなで卓球①	12	⑬	14
休館日	16	⑰ 9:30~12:00	18	⑱ 13:00~16:30	⑳	21
22 みんなで卓球①②	23	⑳	25 みんなで卓球①	26	㉑	28
29 みんなで卓球①②	30	※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。



6月のお申し込み

【①お申し込み順】

①『一緒に踊ろう♪

輪踊りフェスタ』

講師:小桜 恵悠

輪踊りが好きな方、久しぶりに踊って

みたい方、初めての方!

先生が楽しく指導します♪

一緒に踊りましょう!(ミニ抽選会有)

日程:7/5(土)

時間:13:30~15:00

場所:1階 講堂 定員:60名



①のお申し込みは、お申し込み順です。

6/2(月)よりお申し込み開始です。

定員になり次第、締め切らせていただきます。

2階受付にてお申し込みください。

【②お申し込み多数の場合抽選】

②『ウクレレで歌おう♪懐かしの曲』

歌・演奏:スローブギ

(小松 晶とYoちゃん)

ウクレレの演奏で、みんなで歌って
踊って楽しい時間を過ごしましょう♪

日程:6/30(月)

時間:10:30~11:30

場所:2階 交流集会室

定員:30名



②のお申し込み期間は、6/2(月)~6/9(月)です。

応募多数の場合は抽選となります。

当選者の発表は6/18(水)です。2階受付前、

またはホームページに利用カード番号で掲載いたします。2階受付にてお申し込みください。

令和7年6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	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	
2	月	6月のお申し込み開始	講 座	書道講座 パステルアート講座
3	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
4	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	
5	木		◇壁面鏡の日 9:00~12:00	水彩画講座
6	金	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。	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
7	土		◇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
8	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	
9	月	6月のお申し込み締切	◇壁面鏡の日 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
10	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
11	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
12	木	カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:00~11:00	◇壁面鏡の日 9:00~16:30	輪踊り教室
13	金	自由参加♪開始時間が30分早くなりました	●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。 テレビ画面を見なが ら行います。
14	土	4月~9月まで決まったメンバー で行います。	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:55~16:30	
15	日	休 館 日		
16	月	亀プラと一緒に歌おう♪歌楽ひろば10:00~11:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ちよっくら体操 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。
17	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
18	水	6月のお申し込み当選者発表	将棋月例会 11:50~17:00	
19	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	自由参加 出入自由 講師はおりません
20	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	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。
21	土		書写の日 9:00~16:00	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。
22	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	
23	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00	
24	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
25	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	
26	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
27	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
28	土		◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:55~16:30	
29	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。 どなたでも時間内ご利用 いただけます♪
30	月		ウクレレで歌おう♪懐かしの曲10:30~11:30 ちよっくら体操 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。