

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/>



▼7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 13:00~16:30	⑱	19
休館日	21	⑳	23 みんなで卓球①	24	㉕	26
27 みんなで卓球①②	28	㉙	30 みんなで卓球①	⑳	※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。

▼7月のお申し込み▼

【①お申し込み多数の場合抽選】

①『作って脳活！』
折り紙で作る飾りの「しずく」、「折り紙風鈴」
を一緒に作ってみませんか♪手先を動かす
事が目的です。お気軽に
ご参加ください(^^) / しずく

日程:7/21(月)
時間:10:00~12:00
場所:2階 交流スペース
定員:20名

①のお申し込み期間は、7/1(火)~7/7(月)
です。2階受付にてお申し込み下さい。
応募多数の場合は抽選となります。
当選者の発表は7/12(土)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お申込み順】

②『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。
みんなで笑ってリフレッシュしませんか?

日程:7/26(土)
時間:10:30~11:30
場所:1階 講堂
定員:60名

②のお申し込みは、7/1(火)より開始です。
2階受付で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、
締め切らせていただきます。

令和7年7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。ご了承願います。

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	火	7月①②のお申し込み開始	●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	
3	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 9:00~12:00	水彩画講座
4	金	自由参加♪	●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♪
5	土	一緒に踊ろう♪輪踊りフェスタ13:30~15:00	●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	ラジオ体操 9:30~16:00	
7	月	7月①のお申し込み締め切り	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	
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	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。 テレビ画面を見なが ら行います。
10	木		●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	7月①の当選者発表 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	健康体操講座
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	自由参加 講師はおりません	◇壁面鏡の日 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
15	火	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 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
16	水		将棋月例会 11:50~17:00	
17	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 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。
18	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
19	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	
20	日	休 館 日		
21	月	作って脳活10:00~12:00 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。	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ちよつくら体操 13:00~16:00	
22	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
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		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
26	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	7/30(水) 13:00~14:30頃 『わいわい百人一首』 大人の方もお子さんも一緒に 百人一首をしませんか？ 経験の無いお子さんが参加 されるかもしれません。 教えていただけると うれしいです。 お気軽にご参加ください！ (^^)/
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 わいわい百人一首13:00~14:30頃	ラジオ体操 9:30~12:00 ちよつくら体操 13:00~16:00	
31	木	自由参加!	●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では動体視力トレーニング、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。