

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/>



8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は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 | ② |
| 3 みんなで卓球①② | 4 | ⑤ 9:30~12:00 | 6 みんなで卓球① | 7 | ⑧ | 9 |
| 10 みんなで卓球①② | 11 | ⑫ | 13 みんなで卓球① | ⑭ 13:00~16:30 | ⑮ | 16 |
| 休館日 | 18 | ⑲ 9:30~12:00 | 20 | ⑳ 13:00~16:30 | ㉒ | 23 |
| 24 みんなで卓球①② | 25 | ㉔ | 27 みんなで卓球① | ㉘ 13:00~16:30 | ㉙ | ㉚ |
| 31 みんなで卓球①② | ※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。

8月のお申し込み

祝 ②9/12(金)祝・敬老『感謝の日』 申込順

①『心と体の脳トレ体操』 申込順

講師:佐東 志津子
 シナプソロジーを
 基にした脳トレ体操!

●日程:8/23(土)
 10:30~11:30

●場所:1階 講堂 定員:60名



日ごろの感謝を込めて、ゲームやクイズを楽しんでいただくレクリエーションを行います。チーム対抗戦で上位3チームにはささやかですが景品がございます。5名1チームで、メンバーは当日受付時に抽選で決めさせていただきます。お一人で気軽に参加できます(^_^)♪

●午前の部:10:00~11:30 午後の部13:30~15:00
 ●定員:午前・午後の部 各50名 ●場所:2階 交流スペース

※①②のお申し込み方法(申込順)・・・8/1(金)から、2階 高齢者コーナー受付にてお申し込みを、
 お願いします。控えをお渡しします。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。

③『生活の質向上! お家でもできる かんたん運動』 抽選

講師:鍵谷 彰良
 日常の動作をスムーズにする運動の指導♪

●日程:8/30(土)10:30~11:30
 ●場所:1階 講堂① ●定員:30名



※③のお申し込み方法(抽選)・・・8/1(金)~8/7(木)までに、2階 高齢者コーナー受付にてお申し込みをお願いします。控えをお渡しします。応募多数の場合は抽選となります。当選者の発表は8/12(火)にホームページと、2階受付の前に利用カードの番号で掲載します。

●高齢者コーナーは、函館市在住60歳以上の方が登録して無料でご利用いただけます。ご登録は2階受付にて申請書のご記入、緊急連絡先、健康保険証等の身分証明書のご提示が必要です。(利用時間:9:00~17:00)

令和7年8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 | 金 | 8月①②③のお申し込み開始 | ●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♪ |
| 2 | 土 | | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | |
| 3 | 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 | |
| 4 | 月 | | 講座 | 書道講座 パステルアート講座 |
| 5 | 火 | | ●ラージボール卓球 9:30~12:00 | ラージボール卓球講座A |
| 6 | 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 | |
| 7 | 木 | 8月③のお申し込み締め切り | ◇壁面鏡の日 9:00~12:00 | 水彩画講座 |
| 8 | 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 | |
| 9 | 土 | | ◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マーじゃん 12:55~16:30 | 健康体操講座 |
| 10 | 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 | 4月~9月まで決まった メンバーで行います。 |
| 11 | 月 | | ◇壁面鏡の日 13:00~16:30 | ヨガ講座 レクダンス教室 |
| 12 | 火 | 8月③の当選者発表 | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | |
| 13 | 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 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されて います。 |
| 14 | 木 | カポさんと奏でよう「ミュージックバル」10:00~11:00 | ◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30 | |
| 15 | 金 | 自由参加♪ | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | |
| 16 | 土 | | 書写の日 9:00~16:00 | |
| 17 | 日 | 休 館 日 | | |
| 18 | 月 | ゆるらくひろば10:00~11:00 | ◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ちよっくら体操 13:00~16:00 | |
| 19 | 火 | 自由参加 | ●ラージボール卓球 9:30~12:00 | ラージボール卓球講座B |
| 20 | 水 | 個別歯科相談(午前中・予約者) | 将棋月例会 11:50~17:00 | 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。 |
| 21 | 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 | |
| 22 | 金 | | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | 「ゆるらくひろば」 8/18(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。 |
| 23 | 土 | 心と体の脳トレ体操10:30~11:30 | ◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マーじゃん 12:55~16:30 | |
| 24 | 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 | |
| 25 | 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 | |
| 26 | 火 | | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | 囲碁教室 |
| 27 | 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 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。 |
| 28 | 木 | エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00 | ◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30 | |
| 29 | 金 | | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | |
| 30 | 土 | 生活の質向上! お家でもできるかんたん運動10:30~11:30 | ●ラージボール卓球 9:30~16:30 | |
| 31 | 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 | |

◎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。