

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/>



9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のみの、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	② 9:30~12:00	3 みんなで卓球①	4	⑤	⑥
7 みんなで卓球①②	8	⑨	10 みんなで卓球①	11	12	13
14 みんなで卓球①②	15	⑬ 9:30~12:00	17	⑱ 13:00~16:30	⑲	20
休館日	22	⑳	24 みんなで卓球①	⑳ 13:00~16:30	⑳	27
28 みんなで卓球①②	⑳	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。



9月のお申し込み

①『太極拳』

講師:福原 宏子

ふらつかない!つまづかない!

転ばない!を目標に行う

初心者対象の太極拳です。

●日程:9/20(土)・11/15(土)

10:30~11:30

●場所:2階 交流スペース

●定員:25名



②『ウクレレで歌おう♪

懐かしの曲』

歌い手:スローブギ

(小松晶さんと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:9/29(月)

10:30~11:30

●場所:1階 講堂 ●定員:40名



③『竹かご風

ミニバック作り』

講師:小倉 幸子

クラフトバンドを使って

ミニバックを作ります。

●日程:9/27(土)

10:00~12:00

●場所:3階 大会議室①

●定員:12名

④『健康マージャン』 ※講師はおられません。

令和7年10月~令和8年3月参加者募集

①第2・4月曜日 12:50~16:30(定員16名)

②第2・4土曜日 12:50~16:30(定員16名)

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

※詳細は高齢者コーナー受付までお願いします。

※①②③④のお申し込み方法について

9/1(月)~9/7(日)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。

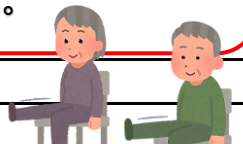
応募多数の場合は抽選となります。当選者の

発表は9/14(日)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いたします。

令和7年9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	月	9月の①②③④お申し込み開始	講 座	書道講座 パステルアート講座
2	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
3	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	
4	木	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	水彩画講座
5	金		●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♪
6	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
7	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 9月の①②③④お申し込み締め切り	ラジオ体操 9:30~16:00	
8	月	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 13:00~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
9	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
10	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	
11	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 9:00~16:00	輪踊り教室
12	金	祝 敬老「感謝の日」	休憩可(机 椅子 テレビ バンパー台設置)	
13	土	自由参加♪	◇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
14	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 9月①②③④当選者発表	ラジオ体操 9:30~16:00
15	月		ちよっくら体操 9:00~16:00	
16	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
17	水		王将 将棋月例会 11:50~17:00	
18	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	輪踊り教室
19	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	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。 
20	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	
21	日	休 館 日		
22	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	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。 
23	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
24	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	
25	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	
26	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
27	土	竹かご風 ミニバック体験講座10:00~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:55~16:30	
28	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	
29	月	ウクレレで歌おう♪懐かしの曲10:30~11:30	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
30	火		●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。