

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/>



10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 みんなで卓球①	2	③ 9:30~12:00	④
5 みんなで卓球①②	6	⑦ 9:30~12:00	8 みんなで卓球①	9	⑩	11
12 みんなで卓球①②	13	⑭	15 13:00~16:30	⑯ 13:00~16:30	⑰ 9:30~12:00	18
休館日	20	⑳ 9:30~12:00	22 みんなで卓球①	⑳ 13:00~16:30	㉒	25
26 みんなで卓球①②	27	㉘	29 みんなで卓球①	⑳ 13:00~16:30	㉓	

【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。



10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! みんなで
 リフレッシュしませんか?

日程:10/24(金)
 時間:10:30~11:30
 場所:1階 講堂
 定員:60名

②『交通安全レクリエーション』
 講師:函館市市民部
 交通安全課交通指導員
 皆で楽しく交通ルールを学び
 毎日を安全に過ごしましょう。

日程:10/30(木)
 時間:10:30~11:30
 場所:2階 交流スペース
 定員:24名

③『お気軽健康チェック』
 健康機器を使って、簡単に脳年齢や
 血管年齢を測定できます。
 病院の検査とは違う簡易的な物
 ですが、日頃の健康の目安として
 気軽に体験してみませんか?

日程:11/27(木)~28(金)
 時間:9:30~16:00
 場所:2階 交流スペース、
 交流活動室5
 定員:各日 35名



※①②③のお申し込みについて
 10/3(金)からお申し込み開始です。2階 高齢者コーナー
 受付にてお申し込みください。控えをお渡しします。
 ①②③全てお申し込み順です。

令和7年10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	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	
2	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
3	金	10月の①②③お申し込み開始	●ラージボール卓球 9:30~12:00	レクダンス教室(補)
4	土	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
5	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	
6	月		講座	書道講座 パステルアート講座
7	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
8	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	
9	木		◇壁面鏡の日 9:00~16:30	輪踊り教室
10	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
11	土	令和7年10月~令和8年3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 □健康マーじゃん 12:50~16:30	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♪
12	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	
13	月	自由参加 講師はおりません	講座 □健康マーじゃん 12:50~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
14	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 9:30~16:30	
15	水	王将	将棋月例会 11:50~17:00	
16	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
17	金		●ラージボール卓球 9:30~12:00	レクダンス教室(補)
18	土	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。	書写の日 9:00~16:00	健康体操講座
19	日	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。	休 館 日	
20	月		ちよっくら体操 13:00~16:00	レクダンス教室(補)
21	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
22	水	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00 合同芸能発表会(芸術ホール)	ラジオ体操 9:30~12:00 ちよっくら体操 13:00~16:00	『合同芸能発表会』 令和7年10月22日(水) (開催場所:芸術ホール)
23	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	湯川・谷地頭・総合老人福祉 センター、亀田交流プラザの 四施設合同でダンスや舞踊等 の踊りの発表会を行います♪ 当プラザからはレクダンス教室、 輪踊り教室の方々が出演し、 日頃の練習の成果をお披露目し ます。ぜひ応援してください♪ (開場9:30 開演10:00~ 12:00頃まで 入場料無料)
24	金	心と体の脳トレ体操	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
25	土	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 □健康マーじゃん 12:50~16:30	
26	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	
27	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 □健康マーじゃん 12:50~16:30	
28	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
29	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。
30	木	交通安全レクリエーション	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	
31	金		●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。