

かめぷらりん



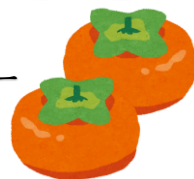
【お問い合わせ】

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/>



11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
2 みんなで卓球①②	3	④ 9:30~12:00	5 みんなで卓球①	6	⑦	8
9 みんなで卓球①②	10	⑪	12 みんなで卓球①	⑬ 13:00~16:30	⑭ 13:00~16:30	15
休館日	17	⑱ 9:30~12:00	19	⑳ 13:00~16:30	㉑	22
23 みんなで卓球①②	24	㉒	26 みんなで卓球①	27	28	㉓
30 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。



11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:11/22(土)

時間:10:30~

11:30

場所:1階 講堂

定員:60名



※①のお申し込みについて⇒11/3(月)

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。お申し込み順です。

申込順

②作って脳活『クリスマスカード作り』

開くとクリスマスツリーや
プレゼントの飾りが配置され
たクリスマスカードを職員と
作ってみませんか?

日程:12/11(木)

時間:10:00~11:30

場所:2階 交流スペース

定員:20名

持ち物:ウエットティッシュ

はさみ、のり、鉛筆

消しゴム、黒のサインペン

抽選

作品イメージ



たて約18cm×よこ約26cm

※②のお申し込みについて⇒11/3(月)~11/9(日)までに

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。お申し込み多数の場合は抽選となり

ます。抽選発表は11/14(金)です。

●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11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	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
2	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	
3	月	11月①②お申し込み開始	講 座	書道講座 パステルアート講座
4	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
5	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	
6	木		◇壁面鏡の日 9:00~12:00	水彩画講座
7	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
8	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 □健康マージャン 12:50~16:30	健康体操講座
9	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 11月②お申し込み締切	ラジオ体操 9:30~16:00	
10	月	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。	講 座 □健康マージャン 12:50~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
11	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
12	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	
13	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
14	金	カポさんと奏でよう「ミュージックベル」10:00~11:00 11月②当選者発表	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	
15	土	太極拳10:30~11:30 自由参加♪	書写の日 9:00~16:00	
16	日	休 館 日		
17	月		ちよっくら体操 13:00~16:00	書道講座
18	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
19	水		将棋月例会 11:50~17:00	
20	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	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	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
22	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 12:50~16:30	
23	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♪
24	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 □健康マージャン 12:50~16:30	
25	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
26	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	
27	木	お気軽健康チェック	ちよっくら体操 9:00~16:00	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	金		ちよっくら体操 9:00~16:00	
29	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
30	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。