

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/>



12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 13:00~16:30
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	⑯ 9:30~12:00	17	⑱ 13:00~16:30	⑲ 13:00~16:30	20
休館日	22	⑳	24 みんなで卓球①	⑳ 13:00~16:30	㉑	27
28 みんなで卓球①②	休館日	休館日	休館日	※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。



12月のお申し込み

※②と③は、どちらか選んでお申し込みください。

①『太極拳』

講師:福原 宏子

(日本健康太極拳協会 道南地区長)

つまづかない、ふらづかない、
転ばない!

太極拳で体を鍛えよう!

●日程:1/17(土)・3/21(土)
2回セット 10:30~11:30

●場所:2階 交流スペース

●定員:25名



②『ひょうたんランプ作り』

講師:中板 綾子

10~20cm位のひょうたんの
表面に穴を開けてランプ
を作ります。

●日程:12/19(金)

10:30~12:00

●場所:2階 交流スペース

●定員:20名

③『ミニチュア

お正月つるし飾り』

講師:小倉 幸子

クラフトバンドを使って
作ります。置物や壁掛けに
できます。

●日程:12/20(土)

10:00~12:00

●場所:3階 大会議室①

●定員:12名

※お申し込みについて➡12/1(月)~12/7(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。①②③全て、応募多数の場合は抽選です。

②と③は、どちらか選んでお申し込みください。当選者の発表は12/12(金)です。

詳細などは、2階高齢者コーナー受付までお願いいたします。

●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12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	12月①②③お申し込み開始	◇壁面鏡の日 9:00~12:00	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	カボさんと奏でよう「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
5	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
6	土	自由参加♪	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	健康体操講座
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 12月①②③お申し込み締切	ラジオ体操 9:30~16:00	
8	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
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	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。
11	木	作って脳活「クリスマスカード作り」10:00~11:30	事業	
12	金	12月①②③お申し込み当選発表	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
13	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	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♪
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	ラジオ体操 9:30~16:00	
15	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	
16	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
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	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。
19	金	ひょうたんランプ作り10:30~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	
20	土	ミニチュア お正月つるし飾り作り10:00~12:00	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 9:00~12:00 □健康マージャン 12:50~16:30	
23	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
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	「ゆるらくひろば」 12/15(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。
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	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。	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
27	土		◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:50~16:30	
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	休 館 日	【年末年始の休館日】 令和7年12月29日(月)から 令和8年 1月 3日(土)まで ※令和8年1月4日(日)から 開館いたします。	
30	火	休 館 日		
31	水	休 館 日		

◎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。