

# かめぱりん

令和8年1月号

## 【お問い合わせ】

北海道ハウスタウンプラザ

(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/>

## 1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。(講師はありません。)

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。(講師はありません。)

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
				休館日	休館日	休館日
4 みんなで卓球①②	5	⑥ 9:30~12:00	7 みんなで卓球①	8	⑨	10
11 みんなで卓球①②	12	⑬ 9:30~12:00	14 みんなで卓球①	⑮ 13:00~16:30	⑯	17
休館日	19	㉐ 9:30~12:00	21	㉒ 13:00~16:30	㉓	24
25 みんなで卓球①②	26	㉗	28 みんなで卓球①	㉙	㉚	㉛

※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。



## 1月のお申し込み



## ①『色を活かした豊かな暮らし』

講師:今村 美香

(MAUVE主催・1級色彩コーディネーター)

衣食住に関する色のことや、色彩心理など  
生活に活かせる色のチカラについて  
楽しく学んでみませんか？

●日程:1/24(土) 10:30~11:30

●場所:3階 大会議室1 ●定員:24名

## ②体と脳が若返る！『頑張らない体操』

講師:吉村 太朗

(フィットネストレーナー・介護福祉士)

人生100年を豊かに生きるために  
知識を解説しながら運動します。  
今が一番若い！今から始めよう！

●日程:1/30(金) 10:30~11:30

●場所:1階 講堂 ●定員60名

※お申し込みについて→1/5(月)~1/11(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。①②全て、応募多数の場合は抽選です。  
当選者の発表は1/15(木)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。



# 令和8年1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。  
ご了承お願ひいたします。

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	木		休 館 日	
2	金		休 館 日	
3	土		休 館 日	
4	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	
5	月	1月①②お申し込み開始	講 座	書道講座 パステルアート講座
6	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
7	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 ちょくら体操 13:00~16:00	
8	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
9	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	
10	土		◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:50~16:30	健康新体操講座
11	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 1月①②お申し込み締切	ラジオ体操 9:30~16:00	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。
12	月		講 座 □健康マージャン 12:50~16:30	ヨガ講座 レクダンス教室
13	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B(振替分)
14	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 ちょくら体操 13:00~16:00	自由参加 出入自由 講師はおりません
15	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 1月①②お申し込み当選者発表	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	防音の静かなお部屋で書写、 なぞり書きを行います。 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。
16	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
17	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	
18	日		休 館 日	
19	月		ちょくら体操 13:00~16:00	
20	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
21	水	将棋	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！ 譲り合ってご利用ください。
22	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	
23	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	自由参加 出入自由
24	土	色を活かした豊かな暮らし10:30~11:30	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:50~16:30	「みんなで卓球」を始める 前に、テレビ画面を見ながらラジオ体操を行います。「みんなで卓球」に ご参加されない方も、 どなたでも時間内 ご利用いただけます♪
25	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	
26	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	
27	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
28	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 ちょくら体操 13:00~16:00	自由参加 出入自由 講師はおりません
29	木		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
30	金	体と脳が若返る！「頑張らない体操」10:30~11:30	●ラージボール卓球 9:30~16:30	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。ちょくら体操で リフレッシュ♪ おすすめです♪
31	土		●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。(順番に譲り合ってご使用ください。)
- ※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、お控えください。ご協力をお願いします。