

かめぷらりん



【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/>



2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 みんなで卓球①②	2	③ 9:30~12:00	4 みんなで卓球①	5	⑥	⑦
8 みんなで卓球①②	9	⑩	11 みんなで卓球①	⑫ 13:00~16:30	⑬	14
休館日	16	⑰ 9:30~12:00	18	19	⑳	21
22 みんなで卓球①②	23	㉔	25 みんなで卓球①	㉖ 13:00~16:30	㉗ 13:00~16:30	28

【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。

※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。



2月のお申し込み

①『心と体の脳トレ体操』

シナプソロジーを基にした脳トレ体操。
間違っても、笑って楽しむことが大切♪

講師:佐東 志津子

日程:2/21(土) 10:30~11:30

場所:1階 講堂 定員:60名



③『健康マージャン』

令和8年4月~令和8年9月参加者募集

●第2・4月曜日 12:50~16:30(定員16名)

●第2・4土曜日 12:50~16:30(定員16名)

場所:2階 交流集会室

健全な健康マージャン。場所と道具のご提供。

※詳細は高齢者コーナー受付までお願いします。

②『百人一首大会』

個人戦で行います。下の句で木札を取り
ます。みんなで楽しく対戦しましょう♪

日程:2/27(金) 10:30~12:00

場所:2階 交流スペース 定員:30名



④『エルダークラブ』

令和8年4月~令和9年3月までの12回セット
の参加者を募集! 大型画面を見ながら、
ゆったり体操。椅子をご用意していますので、
ご自分のペースで行っていただけます。

※日程と場所などの詳細は、別紙にて
高齢者コーナー受付でお渡しいたします。

※お申し込みについて⇒2/1(日)~2/7(土)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。①②③④全て、応募多数の場合は抽選です。
当選者の発表は2/13(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。

令和8年2月日程

※都合により、予定が変更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	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 2月①②③④お申し込み開始	ラジオ体操 9:30~16:00	
2	月			書道講座 パステルアート講座
3	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
4	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	
5	木		◇壁面鏡の日 9:00~12:00	水彩画講座
6	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
7	土	2月①②③④お申し込み締め切り	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
8	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	
9	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
10	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
11	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	
12	木	カボさんと奏でよう「ミュージックベル」10:00~11:00 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	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。
13	金	2月①②③④お申し込み当選者発表	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
14	土		◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:50~16:30	
15	日	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。	休 館 日	
16	月		◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ちよっくら体操 13:00~16:00	
17	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
18	水		王将 将棋月例会 11:50~17:00	
19	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	水彩画講座(振替)
20	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
21	土	心と体の脳トレ体操10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	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。
22	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	
23	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	
24	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
25	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。ちよっくら体操で リフレッシュ🌟おすすめです♪
26	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	
27	金	百人一首大会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	
28	土		◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:50~16:30	

◎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。