

# 3月

60歳以上の方  
対象 No.55

グランチャ東雲

## 健康オープンプログラム

申込みが必要なプログラムもあります。  
開始時刻10分前にお集まり下さい。

定員を超えた場合、先着順または抽選となります。

### 3月のイベント

#### 芸術祭

【日時】3月5日(土) 13:00~15:00  
【対象】グランチャカードをお持ちの方  
【場所】4階 レクリエーションルーム  
【定員】150名  
【持ち物】上履き  
【申込み】不要です。当日会場にご来場下さい。

#### グランチャのど自慢

【日時】3月5日(土) 15:00~16:45  
【対象】グランチャカードをお持ちの方  
【場所】4階 レクリエーションルーム  
【定員】150名  
【持ち物】上履き  
【申込み】出演希望の方は事前の申込みが必要です。  
2月22日(月)までに直接3階受付にて申込み下さい。

#### 新聞ちぎり絵教室

【日時】3月12日(土) 13:00~15:30  
【対象】グランチャカードをお持ちの60歳以上の方、  
0歳~小学3年生までの子どもとその保護者  
【場所】4階 工作室  
【定員】30名(先着順です)  
【持ち物】消しゴム(落款制作用)  
【申込み】3階受付にて直接、もしくはお電話にて申込み下さい。

#### グランチャ散歩

【日時】3月18日(金) 10:00~15:00(集合9:50)  
【対象】グランチャカードをお持ちの60歳以上の方  
【定員】20名 【費用】200円(保険代)  
【持ち物】動きやすい服装、弁当、飲み物、運動靴、帽子、敷物  
【申込み】ハガキでの申込みとなります。

#### グランチャ東雲

〒135-0062  
江東区東雲1-9-46  
TEL: 03-5548-1992  
FAX: 03-5548-1995  
http://tokyo.ymca.or.jp/grancha

#### グランチャギャラリー《作品募集中!》

第55回3/5(土)~3/22(火)  
対象: 60歳以上・親子(小3まで)  
場所: 4階ラウンジ 費用: 無料

4階ラウンジにて開催します。  
随時作品を募集しておりますので、出展して  
頂ける方は3階受付までお越し下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		はじめてエアロ 10:15~10:45 4階 レクリエーションルーム エアロ&ゴムトレーニング 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(初級者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	かんたんエアロ 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム はじめてヨガ 11:30~12:00 4階 レクリエーションルーム ゆつたりヨガ 12:05~12:45 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール	お腹スッキリ運動 10:00~10:45 4階 レクリエーションルーム なれたらエアロ 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(経験者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール	ステップ体操45 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム ニュースポーツアワー 14:00~15:30 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 14:15~15:00 6階 プール	リズムに合わせて らくらくアクア45 11:45~12:30 6階 プール
6	7	8	9	10	11	12
	特別プログラム 詳細は後日ご案内致します。 4階 レクリエーションルーム	はじめてエアロ 10:15~10:45 4階 レクリエーションルーム エアロ&ゴムトレーニング 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(初級者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	かんたんエアロ 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム はじめてヨガ 11:30~12:00 4階 レクリエーションルーム ゆつたりヨガ 12:05~12:45 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール	お腹スッキリ運動 10:00~10:45 4階 レクリエーションルーム なれたらエアロ 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(経験者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール	ステップ体操45 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム ニュースポーツアワー 14:00~15:30 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 14:15~15:00 6階 プール	リズムに合わせて らくらくアクア45 11:45~12:30 6階 プール
13	14	15	16	17	18	19
	全身らくらく体操 10:15~11:15 4階 レクリエーションルーム ズンバゴールド 11:20~12:10 4階 レクリエーションルーム	はじめてエアロ 10:15~10:45 4階 レクリエーションルーム エアロ&ゴムトレーニング 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(初級者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	かんたんエアロ 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム はじめてヨガ 11:30~12:00 4階 レクリエーションルーム ゆつたりヨガ 12:05~12:45 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール	お腹スッキリ運動 10:00~10:45 4階 レクリエーションルーム なれたらエアロ 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(経験者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール	ステップ体操45 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム ニュースポーツアワー 14:00~15:30 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 14:15~15:00 6階 プール シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前	リズムに合わせて らくらくアクア45 11:45~12:30 6階 プール
20 休館日	21 春分の日 振休	22	23	24	25	26
館内点検のため 休館致します。	全身らくらく体操 10:15~11:15 4階 レクリエーションルーム ズンバゴールド 11:20~12:10 4階 レクリエーションルーム	はじめてエアロ 10:15~10:45 4階 レクリエーションルーム エアロ&ゴムトレーニング 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(初級者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	かんたんエアロ 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム はじめてヨガ 11:30~12:00 4階 レクリエーションルーム ゆつたりヨガ 12:05~12:45 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール	お腹スッキリ運動 10:00~10:45 4階 レクリエーションルーム なれたらエアロ 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(交流) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム 上記プログラムの場所は全て 4階 レクリエーションルームです。 リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前	ステップ体操45 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム ニュースポーツアワー 14:00~15:30 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 14:15~15:00 6階 プール	リズムに合わせて らくらくアクア45 11:45~12:30 6階 プール
27	28	29	30	31	これら以外にも、毎日 5階運動スペース・6階プールでは、 15~30分程度の プログラムを行っています。 週ごとにスケジュールが変わりますので、 日時はいこいフロア・プール 週間プログラム案内でご確認下さい。 案内は1階、3階、5階、6階に 置いてあります。	
	全身らくらく体操 10:15~11:15 4階 レクリエーションルーム ズンバゴールド 11:20~12:10 4階 レクリエーションルーム	はじめてエアロ 10:15~10:45 4階 レクリエーションルーム エアロ&ゴムトレーニング 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(初級者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	かんたんエアロ 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム はじめてヨガ 11:30~12:00 4階 レクリエーションルーム ゆつたりヨガ 12:05~12:45 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール	お腹スッキリ運動 10:00~10:45 4階 レクリエーションルーム なれたらエアロ 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(経験者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム リズムに合わせてらくらくアクア45 10:15~11:00 6階 プール		

**3月の休館日：3月20日** ※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

## 特別プログラムの案内

○3/7(月)

### < 4階レクリエーションルーム >

詳細未定  
※詳細は後日ご案内致します。

### ▼4階レクリエーションルーム

プログラム名	日時	内容	対象	定員	その他
全身らくらく体操	月曜日 10:15~11:15 (3/7はお休み)	呼吸を意識しながら、骨盤や肩、腰の関節を整える体操を行います。	60歳以上	45名	有料※1 整理券※2
ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	月曜日 11:20~12:10 (3/7はお休み)	サルサ、チャチャなど、懐かしい曲でゆっくり簡単に動く初心者クラスです。	60歳以上	45名	有料※1 整理券※2 室内履き※3
はじめてエアロ	火曜日 10:15~10:45	音楽に合わせて楽しく体を動かすエアロビクス入門クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。	60歳以上	40名	有料※1 整理券※2 室内履き※3
エアロ&ゴムトレーニング	火曜日 11:00~12:00	簡単なエアロビクスでの全身運動とゴムバンドを使用した筋力トレーニングを行います。しっかりと汗もかき、筋力向上も期待できるプログラムです。	60歳以上	40名	有料※1 整理券※2 室内履き※3
かんたんエアロ	水曜日 10:30~11:15	全身をバランスよくリズムカルに動かします。楽しく汗を流しましょう!	60歳以上	35名	有料※1 整理券※2 室内履き※3
はじめてヨガ	水曜日 11:30~12:00	初めての方、初心者を対象としたプログラムです。身体をほぐしながら呼吸を整えます。ぜひ気軽に始めませんか?!	60歳以上	40名	有料※1 整理券※2 室内履き※3
ゆったりヨガ	水曜日 12:05~12:45	呼吸に合わせて簡単なポーズをゆっくり行います。さらにヨガを味わいたい方にはお勧めです!	60歳以上	40名	有料※1 整理券※2 室内履き※3
お腹スッキリ運動	木曜日 10:00~10:45	呼吸を意識しながら体幹を強化する体操を行います。	60歳以上	50名	有料※1 整理券※2 室内履き※3
なれたらエアロ	木曜日 11:00~12:00	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。多彩なコンビネーションを楽しみながら体力、持久力の向上を目指します。	60歳以上	40名	有料※1 整理券※2 室内履き※3
ステップ体操45	金曜日 10:30~11:15	エアロビクスクラスより簡単なクラスです。ゆっくりとした音楽に合わせてながら、エアロビクスのステップを覚えていきます。楽しく簡単に身体を動かしましょう。	60歳以上	25名	有料※1 整理券※2 室内履き※3
卓球アワー(初級者)	火曜日 13:45~16:30 (3/22は休み)	初めての方、フォアハンドでラリーができる方を対象とした時間です(順番決り開始時間 13:30)。	60歳以上	30名	順番決り※4 室内履き※3 途中参加可
卓球アワー(経験者)	木曜日 13:45~16:30 (3/24は交流)	バックハンド・スマッシュ・カットなどを含めたラリーに対応できる方を対象とした時間です(順番決り開始時間 13:30)。	60歳以上	30名	順番決り※4 室内履き※3 途中参加可
ニュースポーツアワー	金曜日 14:00~15:30	皆さんが体験したことがないような『新しいスポーツ』と一緒に楽しみませんか?お待ちしております!	60歳以上	20名	室内履き※3 途中参加可

※1…『有料』と明記されているプログラムは、5階いこいフロアの利用料が必要です(5階受付券売機でお買い求め下さい)。

※2…『整理券』と明記されているプログラムは、整理券が必要です。9:00より、5階受付にて配布します。

※3…『室内履き』と明記されているプログラムは、室内履きが必要です。

※4…『卓球アワー』は開始15分前に順番決めを行います。

### ▼5階運動スペース

プログラム名	日時	内容	対象	定員	その他
ストレッチ	週2~3本※1	全身の筋肉を気持ちよく伸ばし、柔軟性を高めます。	60歳以上	10名程度	有料※2
ストレッチボール	週2~3本※1	円柱状のクッションを使い、コアの筋肉を緩め、緊張をほぐします。	60歳以上	10名程度	有料※2
ボール体操	週2~3本※1	ボールの特性を利用し、全身のバランスアップを行います。	60歳以上	10名程度	有料※2
クッション体操	週2~3本※1	三角形の補助クッションを使い、股関節や骨盤周辺の筋肉をほぐします。	60歳以上	10名程度	有料※2
脳刺激体操	週2~3本※1	手遊びのような感覚で、楽しみながら手足を動かします。脳を活性化させ、認知症を予防します。	60歳以上	10名程度	有料※2
やさしいステップ体操	週2~3本※1	足と手を動かしながら、軽い全身運動を行います。普段、運動をされない方、まずは一緒に始めてみましょう。	60歳以上	10名程度	有料※2
いすストレッチ	週2~3本※1	椅子でできる簡単なストレッチを行います。椅子に座ったまま、楽に身体をほぐしましょう。	60歳以上	10名程度	有料※2
いすトレーニング	週2~3本※1	椅子でできる簡単なトレーニングを行います。体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。	60歳以上	10名程度	有料※2
いすdeリズム体操	週2~3本※1	椅子に座って簡単な全身運動を行います。ご自身のペースでゆっくりと無理なく身体を動かしましょう。	60歳以上	10名程度	有料※2
ボールあそび	週2~3本※1	小さなボールを使って、どなたでも簡単にできるゲームを行います。	60歳以上	10名程度	有料※2
いばりエクササイズ	週2~3本※1	架空いばりの歌に合わせてながら身体を動かします。一緒に口ずさみながらゆったりと気持ちよく動きましょう。	60歳以上	10名程度	有料※2
青竹体操	週2~3本※1	青竹を繰り返し踏み、血行促進や足裏の反射機能を活発にします。気持ちよくほぐし、身体がじんわりと温まるのを体感してみましょう。	60歳以上	10名程度	有料※2
タオルトレーニング	週2~3本※1	タオルを使い、日常生活動作に必要な筋力をトレーニングします。	60歳以上	10名程度	有料※2
からだいきトレーニング	週2~3本※1	立位やマットで自分の身体を使ってトレーニングし、日常生活の能力(立つ・座る・歩く)の向上を目指します。	60歳以上	10名程度	有料※2
音らく体操	週1本※1	椅子に座り、音楽に合わせて楽しく体操します。	60歳以上	10名程度	有料※2
ゴムトレーニング	週1本※1	ゴムバンドを使って簡単なトレーニングをします。	60歳以上	10名程度	有料※2
元氣玉	週1本※1	けん玉の種目習得と共に、脳の活性化、抗重力筋の強化、動体視力の向上を目指します。	60歳以上	10名程度	有料※2
もじもじドリル	週1本※1	文字を並べ替えたり、空欄に文字を入れたり、文字を使ったゲーム感覚のプログラムです。楽しみながら脳の活性化を目指します。	60歳以上	10名程度	有料※2

※1…週ごとにスケジュールが変わります。日時は週間プログラム案内でご確認下さい。

※2…5階いこいフロアの利用料が必要です。

### ▼6階プール

プログラム名	日時	内容	対象	定員	その他
リズムに合わせてらくらくアクア45	水曜日 10:15~11:00 木曜日 10:15~11:00 金曜日 14:15~15:00 土曜日 11:45~12:30	気持ちよく汗をかきたい方にオススメです!水の抵抗・水圧・浮力を利用し、45分間音楽に合わせて全身運動を行います。	60歳以上※2	30名程度	有料※3
リズムに合わせてらくらくアクア30	週1本※1	水の抵抗・水圧・浮力を利用し、音楽に合わせて全身のストレッチや筋力アップを行います。	60歳以上※2	30名程度	有料※3
水中ウォーキング	週2~3本※1	様々な歩き方や上体を動かすことで、水の特性を活かした効果的な運動効果を与えられます。	60歳以上※2	40名程度	有料※3
水中ウォーキングプラス	週1本※1	水中歩行運動+筋力トレーニングの盛り合わせ!水の特性を活かした様々な水中運動は、老若男女を問わず、どなたでも楽しめます。	60歳以上※2	40名程度	有料※3
水中筋力トレーニング	週1本※1	水の抵抗や浮力を利用し、主に上半身の筋力トレーニングを行います。	60歳以上※2	30名程度	有料※3
ミッドアクア30	週1本※1	水中用グローブを使い、水の浮力や抵抗を利用し、筋力・体力アップを目的とした全身運動です。	60歳以上※2	25名程度	有料※3
水中バランストレーニング	週1本※1	水の抵抗を利用し、バランスを取るために必要な下半身とお腹周りをトレーニングします。	60歳以上※2	30名程度	有料※3
アクア・ファイ	週1本※1	パンチ・キックなどの格闘系の動きを取り入れ、音楽に合わせて全身運動を行います。	60歳以上※2	30名程度	有料※3
アクア体操	月1本~※1	様々な道具を使って、上半身を中心に身体を動かします。初めての方でも楽しく行なえます。	60歳以上※2	20名程度	有料※3
ブル入門	月1本~※1	ブルに初めて入る方も安心!水の中を歩くことから始め、潜る・浮くなど、水に慣れることを中心に行います。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
はじめてクロール	月1本~※1	息つぎなしクロールから呼吸の導入を練習し、クロール25m完泳を目指します。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
きれいにクロール	月1本~※1	フォームの改善、推進力アップなど、長く泳ぐための練習をします。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
はじめて背泳ぎ	月1本~※1	背面で浮くところからキック、手のかきと合わせて練習し、背泳ぎ25m完泳を目指します。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
きれいに背泳ぎ	月1本~※1	手を回すタイミングや姿勢を意識して、よりきれいな背泳ぎを泳ぐための練習をします。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
はじめて平泳ぎ	月1本~※1	キックの習得と手のかきをつけての平泳ぎ25m完泳を目指します。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
きれいに平泳ぎ	月1本~※1	より伸びのある泳ぎになるよう、キックの力をつけたダイナミックな手のかきを入れたりする練習をします。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
はじめてバタフライ	月1本~※1	ドルフィンキックに加え、手のかきをつけてバタフライ15m完泳を目指します。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
きれいにバタフライ	月1本~※1	手のかきとキックのタイミングを合わせ、体のゆがりを活かした無理のないバタフライを泳ぐための練習をします。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
スキルアップスイム	月1本~※1	4泳法を25mずつ泳げる方を対象としたプログラムです。4泳法をとり混ぜ、長い距離にも挑戦します。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
バタ足スペシャル!	月1本~※1	バタ足でお悩みの方。バタ足の基礎から応用までを練習します。	60歳以上※2	10名程度	有料※3
クロール息つぎスペシャル!	月1本~※1	息つぎでお悩みの方。息つぎの基礎から応用までを練習します。	60歳以上※2	10名程度	有料※3

※1…週ごとにスケジュールが変わります。日時は週間プログラム案内でご確認下さい。

※2…平日の18:00~21:00、および土・日・祝日の9:30~21:00のプログラムは一般の方もご参加いただけます(ただし、18歳以上の方に限らせていただきます)。

※3…6階プールの利用料が必要です。

## 特別プログラムの案内

○3/18(金) 12:30~13:00

○3/24(木) 12:30~13:00

### < 5階運動スペース前 >

看護婦さんと学ぼう♪  
シニアのけんこう相談室