

1月 60歳以上の方  
対象 No.53

グランチャ東雲  
教養・ボランティア・交流  
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。  
(カラオケアワーのみ15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。

## 1月のイベント

### 福よ来い♪新春カラオケデイ

【日 時】1月7日(木)  
第1部 10:15~12:00 (抽選 10:00~)  
第2部 13:30~16:00 (抽選 13:15~)  
【対 象】グランチャカードをお持ちの60歳以上の方  
【場 所】5階 大広間  
【定 員】26名  
【費 用】300円(憩いフロア利用料)  
【申込み】直接会場までお越し下さい。

### グランチャ東雲 お正月

餅つき、書き初め、だるま作り、昔遊び、  
ネイルカラーのコーナーがあります。  
ついたお餅は「お雑煮」で食べます。  
オープニングは「江戸芸かっぽれ」を迎え、  
みなさんで楽しみましょう！

【日 時】1月16日(土) 12:00~14:00  
【対 象】グランチャカードをお持ちの方  
【場 所】3階 交流フロア及び屋上庭園  
【定 員】150名(お雑煮の数)  
【費 用】無料ですがお雑煮は1杯100円で販売します。  
【申込み】当日直接会場までお越し下さい。

### グランチャパソコン塾

写真をパソコンに取り込んで、スライドショーを作成してみませんか？

【日 時】1月23日(土) 10:00~12:00 windows 中級レベル  
【対 象】グランチャカードをお持ちの方  
【場 所】4階 工作室  
【定 員】10組または10名  
【費 用】なし  
【持ち物】撮影した画像データ(SDカードまたはUSB)  
【申込み】3階受付、もしくは電話にてお申込み下さい。

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53回1/8(金)~1/26(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 休館日	2 休館日
					年末年始のため 休館致します。	年末年始のため 休館致します。
3 休館日	4	5	6	7	8	9
年末年始のため 休館致します。	自由工作広場 ～グランチャファクトリー～ 14:00~16:00 3階 交流室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室 読み聞かせ ボランティアアワー 13:30~14:00 3階 交流室	パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室	第53回 グランチャギャラリー 26まで 4階 ラウンジ	
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
		ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	男の台所 10:00~13:00 4階 調理室	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室	読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	グランチャ東雲お正月 12:00~14:00 3階交流フロア 及び屋上庭園
17 休館日	18	19	20	21	22	23
館内点検のため 休館致します。	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室 元気回復! レクリエーションの時間 13:00~14:30 4階 工作室	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室	グランチャバースデイパーティー 11:00~11:45 5階 和室	グランチャパソコン塾 10:00~12:00 4階 工作室
31	25	26	27	28	29	30
	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室 みんなで遊ぼう♪ 11:00~11:40 3階 交流室	グランマ キッチン 10:00~13:00 4階 調理室	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室		
	グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 工作室	歌とお喋りと楽しい時間 14:15~15:30 4階 レクリエーションルーム	よつばくらぶ 14:45~16:00 5階 和室	カラオケアワー 13:30~16:00 5階 大広間		

1月の休館日: 1月1日、2日、3日及び17日

# 1月 教養・ボランティア・交流 オープンプログラム

申込みのプログラム

## 男の台所

1/13 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 ~1/12(火) (先着順)

対象:60歳以上 男性 場所:4階 調理室

定員:15名 費用:600円/1回

講師の先生はいません！皆さんで協力して  
男ならではのこだわりの料理を作りましょう♪

## 女性限定！ 昼食会

1/13 水曜日 12:15~12:45

◆申込期間 12/16(水)~ (先着順)

対象:女性 場所:4階 調理室 定員:10名 費用:600円

男の台所で作るご飯と一緒に食べませんか？

## グランマ キッチン

1/27 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 12/23(水)~1/26(火) (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 調理室 定員:15名 費用:600円

講師の先生はいません！毎月テーマを決めて料理を作ります！

女性の皆さんだけで、美味しいひと時を楽しみましょう♪

## 元気回復！レクリエーションの時間

〈お申込は3階受付またはお電話で〉

1/20 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 12/16(水)~ (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 工作室

定員:20名 費用:100円 (当日)

誰でも簡単に楽しめる手遊びやテーブルゲームで  
たくさん遊んで、笑って、心も体も元気に回復しましょう！

## グランチャ 学び屋

※詳細は別紙にてご確認ください。  
〈お申込は3階受付またはお電話にて〉

1/25 第4月曜日 13:30~14:30 (予定)

対象:60歳以上 定員:20名(先着順)

費用:無料 (材料費等がかかる場合もございます)

毎月一回、様々なテーマで講師の方をお呼びし、お話を聴けます。

## パソコン体験会

1/6、20 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 12/14(月)~12/18(金)

対象:パソコン 初心者 の60歳以上 費用:無料

定員:2名程度(多数の場合、抽選) 場所:会議室

グランチャスタッフによる初心者対象のパソコン体験会です。

この機会に、ぜひ挑戦しませんか？

- ◆事前のお申込みが必要なプログラムで、  
先着順のものは定員になり次第締切となります。
- ◆開始時間10分前にお集まりください。

教養プログラム

対象:60歳以上

## わいわいおしゃべりサロン

1/7、14、21、28 毎週木曜日 10:00~11:30

場所:3階 交流室 定員:20名 費用:100円/1回

週に1度のお茶飲み会。わいわいお喋りすることで気持ちもスッキリ。  
ホッと一息、ご一緒にいかがですか？

## パソコンアワー

多数の場合、9:50より抽選

1/18、25 月曜日 10:00~11:30 対象:パソコン 経験者 の60歳以上

場所:4階 工作室 定員:10名 費用:無料

少しでもパソコン経験のある方が対象となります。何か課題を持ってご参加ください。  
わからないことは、『パソコンアワー』で一緒に解決ていきましょう。

## カラオケアワー♪ 歌いたい方は13:15より抽選

1/7、14、21、28 毎週木曜日 13:30~16:00

場所:5階 大広間 定員:32名

費用:いこいフロア利用料(300円)がかかります。

※1/7は新春カラオケデイです。第1部は10:00から抽選となります。

## 歌とお喋りと楽しい時間♪

1/26 第4火曜日 14:15~15:30

場所:4階 レクリエーションルーム 定員:50名 費用:200円

懐かしい歌を中心にオルガンの生伴奏に合わせて皆で歌い、お喋りやゲームをして  
楽しい時間を過ごしませんか？お友達を誘って、ぜひご参加ください♪

## 読み聞かせボランティアアワー

1/5、19 第1、3火曜日

13:30~14:00

1/15 第3金曜日

15:00~15:30

場所:3階 交流室

絵本大好き！子ども大好き！  
という方、大募集です。

## ボランティアアワー

1/5、12、19、26 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階 交流室 定員:20名

1/5 イベントで使うプレゼントを作ります。

1/12 おもちゃの掃除などをします。

1/19 ティッシュケースを作ります。

1/26 子どもと工作や手遊びを通して遊びます！

グランチャで行うボランティア活動です！  
一度遊びに来てください♪

## 交流 プログラム

対象: 60歳以上、

0歳～小学3年生までの子どもとその保護者

昼食の事前申込〆切は1/21(木)

〈お申込は3階受付まで〉

## グランチャ バースティパーティー

1/22 第4金曜日 11:00~11:45

受付:10:50 5階エレベーターホール

場所:5階 和室

定員:15組(先着順) 費用:無料

持ち物:室内履き(土足禁止)

(途中参加は会場の都合上、承れない場合がございます)

記念撮影をして、手形をとります。

1月生まれの方、ぜひご参加ください！

## 自由工作広場～グランチャファクトリー～

1/4、18 第1、3月曜日 14:00~16:00 1/8、22 第2、4金曜日 14:00~16:00

場所:3階 交流室 定員:30組程度 費用:無料 (特別工作など材料費がかかるものがあります)

リサイクル素材を使って自由工作ができます！想像力を働かせ、廃材を生まれ変らせよう♪

※1月18日は特別工作、紙ねんどを行います。材料費として、50円の費用がかかります。

## グランチャ ランチタイム

1/22 第4金曜日 11:45~12:30

場所:5階 和室 定員:20組

昼食代:大人400円、子ども200円

(ご持参される方は不要)

わいわいお昼ご飯を食べましょう♪親子も参加しますので、  
ぜひ子育て話などお聞かせ頂ければと思います。

## グランチャ ネイチャークラブ

1/20 第3水曜日 14:00~15:00

場所:3階 交流室ほか 定員:20名

費用:無料 持ち物:帽子、飲み物

都会の真ん中でちょっとだけ

自然に触れてみませんか？

野菜やお花、お魚たちを育てましょう！

## よつばくらぶ

1/27 水曜日 《60歳以上の方》14:45~16:00 《親子》15:15~16:00

場所:5階 和室 定員:20組 費用:無料

畳のお部屋で折り紙遊びをします。指先を使うことで、脳への刺激も期待できます。

皆さんで日本の伝統遊びである折り紙を楽しみましょう！

そのまま  
一緒に  
お屋は  
いかが  
ですか？