

3月

60歳以上の方
対象 No.55

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。

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階受付にてお申込み下さい。

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 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	2 パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室	3 わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室 カラオケアワー 13:30~16:00 5階 大広間	4 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	5 第55回グランチャギャラリー 22日まで 4階 ラウンジ 芸術祭 13:00~15:00 4階 レクリエーションルーム グランチャのど自慢 15:00~16:45 4階 レクリエーションルーム
6	7 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	8 ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	9 男の台所 10:00~13:00 4階 調理室 女性限定! 昼食会 12:15~12:45 4階 調理室	10 わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室 カラオケアワー 13:30~16:00 5階 大広間	11 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	12 新聞ちぎり絵教室 13:00~15:30 4階 工作室
13	14 パソコンアワー 10:00~11:30 4階 会議室	15 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	16 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 グランチャネイチャークラブ 14:00~15:00 3階 交流室ほか	17 わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室 カラオケアワー 13:30~16:00 5階 大広間	18 グランチャ散歩 10:00~15:00 外出 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	19
20 休館日	21 春分の日 振休	22 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 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	23 グランマ キッチン 10:00~13:00 4階 調理室	24 わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室 カラオケアワー 13:30~16:00 5階 大広間	25 グランチャバースディパーティー 11:00~11:45 5階 和室 グランチャランチタイム 11:45~12:30 5階 和室 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	26
27	28 パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室 グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 工作室	29	30 よつばくらぶ 14:45~16:00 5階 和室	31 わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室 カラオケアワー 13:30~16:00 5階 大広間		

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。

3月 教養・ボランティア・交流

オープンプログラム

◆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

申込ありのプログラム

男の台所 〈お申込は3階受付まで〉

3/9 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 ~3/8(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!皆さんと協力して
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 〈お申込は3階受付まで〉

3/9 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 2/17(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 〈お申込は3階受付まで〉

3/23 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 2/24(水)~3/22(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〉

3/16 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 2/17(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〉

3/28 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、お話が聴けます。

パソコン体験会 〈お申込は3階受付まで〉

3/2、16 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 2/15(月)~2/19(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?

わいわいおしゃべりサロン

3/3、10、17、24、31 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、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

3/14、28 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 会議室・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』と一緒に解決していきましょう。

カラオケアワー♪ 歌いたい方は13:15より抽選

3/3、10、17、24、31 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♪

3/22 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

3/1、15 第1、3火曜日
13:30~14:00

3/4、18 第1、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

第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階 交流室 定員:20名

- 3/ 1 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 3/ 8 おもちゃの掃除などをします。
- 3/15 ティッシュケースを作ります。
- 3/22 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♪

ボランティアプログラム

対象:グランチャカードをお持ちの方

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

昼食の事前申込切は3/24(木)

〈お申込は3階受付まで〉

グランチャ

バースデイパーティー

3/25 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。

3月生まれの方、ぜひご参加ください!

そのまま
一緒に
お喋り
いかが
ですか?

自由工作広場~グランチャファクトリー~

3/7、21 第1、3月曜日 14:00~16:00 3/11、25 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、廃材を生まれ変えよう!

※3月21日は特別工作、レインボールームを行います。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

3/25 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

3/16 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

3/30 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!