

4月

60歳以上の方
対象 No.56

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。

おすすめプログラム

**自由工作広場
～グランチャファクトリー～**

リサイクル素材を使った自由工作！子ども達と一緒に工作しませんか！？

【日時】4月4日(月)、18日(月) 14:00～16:00
4月8日(金)、22日(金) 14:00～16:00
【場所】3階 交流室
【費用】無料(特別工作など、材料費がかかるものがあります)
【申込み】ありません。当日会場にお越し下さい。

グランチャネイチャークラブ

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、魚たちを育てましょう！

【日時】4月20日(水) 14:00～15:00
【場所】3階 交流室ほか
【費用】無料
【申込み】ありません。当日会場にお越し下さい。

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56回4/9(土)～4/26(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 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00～15:30 3階 交流室	2
3	4 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	5 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	6 パソコン体験会 10:00～11:30 4階 会議室	7 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	8 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	9 第56回 グランチャギャラリー 26日まで 4階 ラウンジ
10	11 パソコンアワー 10:00～11:30 4階 会議室	12 ボランティアアワー 10:00～12:00 3階 交流室	13 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	14 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	15 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00～15:30 3階 交流室	16
17 休館日	18 自由工作広場 ～グランチャファクトリー～ 14:00～16:00 4階 工作室	19 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	20 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 会議室 グランチャネイチャークラブ 14:00～15:00 3階 交流室ほか	21 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	22 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	23
24	25 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 調理室	26 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	27 グランマ キッチン 13:00～16:00 4階 調理室 よつばくらぶ 14:45～16:00 5階 和室	28 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	29 昭和の日	30

4月の休館日: 4月17日 ※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

4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〉

4/13 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 ~4/12(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〉

4/13 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 3/16(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 〈お申込は3階受付まで〉

4/27 水曜日 13:00~16:00

◆申込期間 3/23(水)~4/26(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〉

4/20 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 3/16(水)~ (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 会議室
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〉

4/25 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、お話が聴けます。

パソコン体験会 〈お申込は3階受付まで〉

4/6、20 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 3/21(月)~3/25(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

4/7、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、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

4/11、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 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』で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

4/7、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♪

4/26 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

4/5、19 第1、3火曜日
13:30~14:00

4/1、15 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

- 4/5 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 4/12 おもちゃの掃除などをします。
- 4/19 ティッシュケースを作ります。
- 4/26 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♪

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4/21(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

4/22 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。

4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~

4/4、18 第1、3月曜日 14:00~16:00 4/8、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、廃材を生まれ変えよう!

※4月18日は特別工作、プラバンを行います。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

4/22 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

4/20 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

4/27 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
お昼は
いかが
ですか?