

# — 講座の申し込み方法 —

## 入館登録

グランチャ東雲に入館する場合は入館登録が必要になります。

- 来館いただき入館登録申請用紙に記入
- グランチャカード(入館カード)作成

## グランチャカード発行(当日発行)

グランチャカードは当日発行できますが、事前にご登録いただくと当日のお手続きがスムーズとなります(運転免許証、保険証、マイナンバーなどご本人確認の出来るものをお持ちください)。

## 参加講座決定

裏面の講座よりお選びください。



## 申し込み

**【往復はがきの場合】** 申し込み期間：9/1(木)～9/15(木)消印有効

往復はがきにお客様の

- ご希望講座名
  - グランチャカード番号(登録済みの方)
  - お名前
  - 年齢・性別
  - 郵便番号・住所
  - 電話番号
- をご記入の上、ご投函ください(1講座につき1通)。

**【3階受付の場合】** 申し込み期間：9/1(木)～9/15(木)

紙にお客様の

※9/3(土)～9/6(火)まで休館日

- ご希望講座名
  - グランチャカード番号(登録済みの方)
  - お名前
  - 年齢・性別
  - 郵便番号・住所
  - 電話番号
- をご記入の上、返信用のはがきに貼り付けて3階受付「講座申し込みはがき入れ」にご投函ください(1講座につき1通)。

## 抽選

厳正なる抽選を行い、返信ハガキで結果をご連絡致します(9/26(月)まで)。  
返信ハガキが届かない方はお手数ですが、グランチャ東雲までお問い合わせください  
※多くの初めての方にご参加いただけるよう、未受講の方を優先させていただきます。

## 当選

## 当日プログラム参加

## 落選

次回の講座でお待ちしています。  
キャンセルが出た場合は補欠当選番号順にご連絡させていただきます。



### 2016年10月～12月 秋期

## グランチャ東雲 健康づくりプログラム

「健康づくりプログラム」は、3ヶ月ごとの運動の講座です。普段運動される方も、そうでない方も、より多くの皆様にご参加いただけるよう様々な講座をご用意しております。いきいきとした毎日が送れるよう、ぜひ一緒に健康づくりを目指しましょう！  
※より多くの初めての方にご参加いただけるよう、未受講の方を優先させていただきます。

現在、通院中の方、または重篤な既往歴がある方は、医師の運動許可をいただく場合がございます。また、スタッフが運動に望ましくない体調と判断した場合、クラスの参加を控えていただく場合がございます。



## 介護予防クラス

対象：60歳以上の区内在住、在勤の方  
費用：無料

### 健骨・健脳体操

体力レベル ★

脳を活性化させる体操とタオルなどを活用した体操で、筋力アップと脳の若返りを図ります。

日程：10/18～12/6 毎週火曜日 全8回 10:00～11:00

定員：10名 場所：5階運動スペース前

### 転倒予防体操

体力レベル ★★

いすに座った状態での運動が中心です。筋力トレーニングではゴムチューブを使い、転倒しないための骨盤周りの筋力を強化します。また、脳を活性化させる脳刺激体操も行います。

日程：10/13～12/8(11/3はお休み) 毎週木曜日 全8回 11:30～12:30

定員：10名 場所：5階運動スペース前

### バランスアップ体操

体力レベル ★★★

立位での運動が中心です。日常生活に必要な筋力やバランス、歩行のトレーニングを行います。スポンジ状のマットの上を歩き、不安定な足場でのバランストレーニングも行います。

日程：10/18～12/6 毎週火曜日 全8回 15:00～16:00

定員：6名 場所：5階運動スペース前

### ラインバランス

体力レベル ★★★★★

「スラックライン」と呼ばれる、トランポリンと綱渡りを合わせたような帯状のラインの上で、片足立ちや歩行のトレーニングを行います。ライン上でバランスを取ることで下肢筋力の強化、姿勢改善、シェイプアップの効果があります。

日程：10/13～12/8(11/3はお休み) 毎週木曜日 全8回 15:00～16:00

定員：6名 場所：5階運動スペース前

### にこのび体操♪

体力レベル ★★

「にこのびのびリズム体操」の略称です。いつまでも笑顔でのびのびとした生活を送ることを目的としています。いすに座った状態を中心に、生活に必要な動作を取り入れたリズム体操です。

日程：10/12～12/7(11/23はお休み) 毎週水曜日 全8回 11:30～12:30

定員：10名 場所：5階運動スペース前

### 脳はつらつ元気ひろば

体力レベル ★

ゲームをしたり、時には問題を解いたり・・・と、楽しくゲーム感覚で認知症予防に取り組みます。

日程：10/13～12/8(11/3はお休み) 毎週木曜日 全8回 9:30～10:30

定員：15名 場所：4階工作室、4階調理室

### 脳いきいき体操

体力レベル ★★

“コグニサイズ”というプログラムです。コグニション(認知)+エクササイズ(運動)からなる造語です。「デュアルタスク」と呼ばれる二重課題や学習課題を取り入れ、注意・実行機能や記憶力を高められるよう構成されています。有酸素運動と同時に様々な脳を活性化する課題(計算する、会話する)に挑戦します。

日程：10/17～12/5 毎週月曜日 全8回 13:00～14:00

定員：20名 場所：4階レクリエーションルーム

## 一般介護予防事業クラス

対象：65歳以上の区内在住の方  
費用：無料

### いきいきトレーニングPlus

体力レベル ★

生活機能に重要な「運動」「栄養」「口腔」をバランスよくトレーニングするプログラムです。

日程：10/7～12/23 毎週金曜日 全12回 10:00～11:30

定員：15名 場所：5階運動スペース、4階レクリエーションルーム

### いきいき食生活

体力レベル ★

“低栄養の防止・改善”、“健康の維持・向上”を目指します。必要な栄養を摂取するため、簡単な調理や効果的な食品の選び方を学びます。また教室の中では簡単に出来る体操も行います。

日程：10/12～12/7(11/23はお休み) 毎週水曜日 全8回 10:30～12:00

定員：16名 場所：4階調理室

### いきいきゲームセンター

体力レベル ★

2種類のゲーム機を使い、楽しく運動を行います。また、脳を活性化させる脳刺激体操も行います。

日程：10/21～12/9 毎週金曜日 全8回 12:30～14:00

定員：15名 場所：4階レクリエーションルーム

### 脳いきいき散歩

体力レベル ★★

ウォーキングを通して、転倒予防や認知症予防を行います。運動に取り組むきっかけとして、体力の低下が気になっている方、介護予防の取り組みを始めたい方、ご参加をお待ちしております。

日程：10/17～12/5 毎週月曜日 全8回 10:00～11:30

定員：20名 場所：屋外(グランチャ東雲周辺、集合は4階)

### いきいき筋トレアカデミー

体力レベル ★★★

日常生活動作に必要な筋力の強化を目的とします。筋力マシンを使用したトレーニングや自宅でも簡単に行える運動を紹介します。その他、栄養や運動についての講義も行います。

日程：10/17～12/5 毎週月曜日 全8回 15:00～16:30

定員：10名 場所：5階運動スペース

### いきいきアクア

体力レベル ★

水中で日常生活に必要な体力づくりを行います。水の抵抗や浮力を利用して、下肢筋力の向上を目指します。また、脳を活性化させる脳刺激体操も行います。

日程：10/13～12/8(11/3はお休み) 毎週木曜日 全8回 14:00～15:30

定員：8名 場所：6階プール