

11月 60歳以上の方対象 No.63

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分前にお集まりください。
定員を超えた場合、先着順または抽選となります。

11月のイベント

※詳細は館内に掲示されるチラシをご覧ください。

カローリングカップ
氷上のスポーツ「カローリング」の室内バージョンです！
【日 時】11月12日(土) 12:30~16:00
【対 象】60歳以上の方
【定 員】12組(1チームは3名~6名) 【費 用】無料

卓球カップ
エンジョイ&ファイトのカテゴリーに分けて実施します
【日 時】11月19日(土) 12:30~17:00
【対 象】グランチャカードをお持ちの60歳以上の方
【費 用】無料 【定 員】各カテゴリー16名

看護師さんと学ぼう♪ シニアのけんこう相談室
今月のテーマは、「歯周病」についてです
【日 時】11月14日(火) 9:45~10:15
11月25日(金) 12:30~13:00
【場 所】5階いこいフロア運動スペース前

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63回 11/5(土)~11/29(火)
対象: 60歳以上・親子(小3まで)
場所: 4階ラウンジ
費用: なし
作品受付: 11/4(金)まで
※同時作品を募集しておりますので、出展して頂く方は3階受付までお申し出下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		1 はじめてエアロ 10:20~10:50 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	2 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	3 かんたんエアロ 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム 骨盤調整体操 11:25~12:25 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	4 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 14:10~15:30 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	5 毎月替わる! あなたも変わる!! サタデーアクア 11:45~12:30 6階 プール
6	7 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	8 はじめてエアロ 10:20~10:50 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	9 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	10 お腹スツキリ運動 10:00~10:50 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	11 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 14:10~15:30 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	12 毎月替わる! あなたも変わる!! サタデーアクア 11:45~12:30 6階 プール カローリングカップ 12:30~16:00 4階 レクリエーションルーム
13	14 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 看護師さんと学ぼう シニアのけんこう相談室 9:45~10:15 5階 いこいフロア	15 はじめてエアロ 10:20~10:50 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	16 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	17 お腹スツキリ運動 10:00~10:50 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	18 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 14:10~15:30 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	19 毎月替わる! あなたも変わる!! サタデーアクア 11:45~12:30 6階 プール 卓球カップ 12:30~17:00 4階 レクリエーションルーム
20 休館日	21 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 かんたんエアロ 11:20~12:10 4階 レクリエーションルーム	22 はじめてエアロ 10:20~10:50 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	23 かんたんエアロ 10:30~11:15 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 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	24 お腹スツキリ運動 10:00~10:50 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 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	25 ステップ体操45 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム 看護師さんと学ぼう シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 いこいフロア ニュースポーツアワー 14:10~15:30 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	26 毎月替わる! あなたも変わる!! サタデーアクア 11:45~12:30 6階 プール
27	28 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 かんたんエアロ 11:20~12:10 4階 レクリエーションルーム	29 はじめてエアロ 10:20~10:50 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	30 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	健康オープンプログラム 表記以外にも、5階運動スペース・6階プールでは、毎日15~30分のプログラムを実施しています。 週ごとにスケジュールが変わりますので、開催日時は「いこいフロア・プールプログラム案内」をご確認ください。 案内は1階、3階、5階、6階に設置してございます。		

11月の休館日: 20日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

▼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	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ないます。		45名	有 料 ※1
ズンバゴールド	月曜日 11:20~12:10 (11/21・11/28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な動きの初心者クラスです。室内履きが必要です。		45名	
はじめてエアロ	火曜日 10:20~10:50	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。室内履きが必要です。		40名	
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ないます。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。室内履きが必要です。		40名	
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！ 室内履きが必要です。		35名	
はじめてヨガ	水曜日 11:30~12:00 (11/23はお休み)	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！		40名	
ゆったりヨガ	水曜日 12:05~12:45 (11/23はお休み)	呼吸に合わせて簡単なポーズをゆっくり行ないます。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	
お腹スッキリ運動	木曜日 10:00~10:50 (11/3はお休み)	呼吸を意識しながら体幹を強化する体操を行ないます。		50名	
なれたらエアロ	木曜日 11:00~12:00 (11/3はお休み)	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。室内履きが必要です。		40名	
ステップ体操4 5	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。室内履きが必要です。		25名	
卓球アワー（初級者）	火曜日 13:45~16:30 (11/22はお休み)	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。途中参加可能です。室内履きが必要です。（順番決め開始時間 13:30）		30名	
卓球アワー（経験者）	木曜日 13:45~16:30 (11/24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。途中参加可能です。室内履きが必要です。（順番決め開始時間 13:30）		30名	
ニュースポーツアワー	金曜日 14:10~15:30	皆さんが体験したことがないような『新しいスポーツ』と一緒に楽しませんか♪お待ちしております！ 途中参加可能です。室内履きが必要です。		20名	

※1・・・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。また、整理券が必要です。9:00より、5階受付にて配布します。

▼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 ※2	全身の筋肉を気持ちよく伸ばすことで、柔軟性を高めます。	60歳以上	10名	有 料 ※3
ストレッチポール		円柱状のクッションを使い、体幹の筋肉を緩め、緊張をほぐします。			
ボール体操		ボールの特性を利用して、全身のバランスアップを目指します。			
クッション体操		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。			
脳刺激体操		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。			
やさしいステップ体操		足と手を動かしながら、軽い全身運動を行ないます。普段、あまり運動をされない方におすすめです。まずはこのプログラムから始めてみましょう。			
いすストレッチ		椅子に座ったままでできる簡単なストレッチを行ないます。楽に身体をほぐしましょう。			
いすトレーニング		椅子に座ったままでできる簡単なトレーニングを行ないます。体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。			
いすd eリズム体操		椅子に座って簡単な全身運動を行ないます。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。			
ボールあそび		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ないます。			
ひばりエクササイズ		美空ひ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。			
青竹体操		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。身体がじんわりと温まることで気持ちよく心身がほぐれていくのを感じてみましょう。			
タオルトレーニング		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。			
からだいきいきトレーニング		立位やマットで自分の身体を使ってトレーニングすることで、日常生活の能力(立つ・座る・歩く)の向上を目指します。			
音らく体操	週1本 ※2	椅子に座り、音楽に合わせて楽しく体操します。	60歳以上 ※5	10名	有 料 ※6
ゴムトレーニング		ゴムバンドを使って簡単なトレーニングをします。			
元氣玉		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。			
もじもじドリル		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。			

※2・・・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。

※3・・・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
サタデーアクア	土曜日 11:45~12:30	毎月テーマが変わる新しいスタイルのアクアビクスです。水の特性を最大限に活かし、老若男女どなたでも楽しめるプログラムです。		30名	有 料 ※6
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	気持ちよくプールで運動し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ないます。		30名	
リズムに合わせてらくらくアクア30	週1本 ※4	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ないます。		40名	
水中ウォーキング	週2~3本 ※4	水の特性を活かし、関節や筋肉の負担を軽減します。陸上では難しい動きも水中なら楽しく・楽に歩け、運動効果も期待できます。		40名	
水中ウォーキングプラス	週1本 ※4	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 ※5	10名	
水中筋力トレーニング		主に上半身と体幹の筋力アップを目指し、様々な動き・道具を取り入れたトレーニングです。			
水中バランストレーニング		日常生活に欠かせないバランスをとるために必要な下半身とお腹周りの筋肉をトレーニングします。			
アクア・ファイト		パンチ・キックなどの動きを取り入れ、音楽に合わせて全身を使う運動です。			
ミットアクア30		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。		25名	
アクア体操		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うことができます。		20名	
プール入門		プールに初めて入る方でも安心！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。		10名	
はじめてクロール		初心者レッスンです。けのび、バタ足、息つきなしクロールと基礎を練習します。		10名	
きれいにクロール		フォームの改善、推進力アップなど、長く楽に泳ぐための練習をします。		10名	
はじめて背泳ぎ		初心者レッスンです。背面で浮くところからキック、手のかきと背泳ぎの基礎を練習します。		10名	
きれいに背泳ぎ		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。		10名	
はじめて平泳ぎ	月1本~ ※4	キックの習得と姿勢づくりなど、平泳ぎの基礎を練習します。		10名	
きれいに平泳ぎ		より伸びのある泳ぎになるよう、キックの力をつけたりダイナミックな手のかきを入れる練習をします。		10名	
はじめてバタフライ		バタフライ特有のうねり動作とドルフィンキックを中心とした基礎練習をします。		10名	
きれいにバタフライ		手のかきとキックのタイミングを合わせ、うねりを活かした泳ぎの練習をします。		10名	
スキルアップスイム		4泳法を25mずつ泳げる方を対象としたプログラムです。ワンランク上の技術練習と長い距離を泳ぎます。		10名	
バタ足スペシャル！		バタ足でお悩みの方におすすめ。バタ足の基礎から応用までを練習します。		10名	
クロール息つきスペシャル！		クロールの息つきでお悩みの方におすすめ。息つきの基礎から応用までを練習します。		10名	

※4・・・週もしくは月ごとにスケジュールが変わります。「週間プログラム案内」にてご確認下さい。

※5・・・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（18歳以上）の方もご参加いただけます。

※6・・・6階プールの利用料が必要です。