

11月 60歳以上の方対象 No.63

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。
 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。

秋の寄席! グランチャ亭
 深まる秋を寄席で楽しみましょう!
 【日 時】11月5日(土) 10:30~11:30 (開場 10:00)
 【対 象】江東区在住の方
 【費 用】無料 【定 員】200名

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
 【申込み】10月17日(月) 9時~11月5日(土)

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
 【申込み】10月24日(月)~11月12日(土)

グランチャ散歩
 東京の街をぶらりと散歩してみませんか?
 【日 時】11月25日(金) 10:00~15:00
 【対 象】グランチャカードをお持ちの60歳以上の方
 【費 用】200円(保険代) 【定 員】25名

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
 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階受付までお申し出下さい。

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 ※13:15~16:00 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 グランチャ亭 10:30~11:30 4階 レクリエーションルーム グランチャギャラリー 29日まで 4階 ギャラリー
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 13:00~16:00 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 ※13:15~16:00 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 カローリングカップ 12:00~16:00 4階 レクリエーションルーム
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 会議室 グランチャ 普遊びタイム♪ 14:30~15:30 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	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 ※13:15~16:00 5階 大広間	18 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	19 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 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	22 ボランティアアワー 10:00~12:00 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 ※13:15~16:00 5階 大広間	25 グランチャ散歩 10:00~15:00 都内 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	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			

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。
 ※カラオケアワーは13:15から抽選となります。

11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〉

11/9 水曜日 13:00~16:00

◆申込期間 10/12(水)~11/8(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♪

グランマ キッチン 〈お申込は3階受付まで〉

11/23 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 10/26(水)~11/22(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〉

11/16 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 11/1(火)~ (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 会議室
定員:12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〉

11/28 第4月曜日 13:30~14:30(予定)

対象:60歳以上 定員:20名(先着順) 場所:4階 会議室
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、お話が聞けます。

パソコン体験会 〈お申込は3階受付まで〉

11/2、16 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 10/17(月)~10/21(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:4階 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

11/3、10、17、24 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

11/14、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』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

11/3、10、17、24 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。

カラオケを皆さんで楽しむ時間です。

歌とお喋りと楽しい時間♪

11/22 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:60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♪

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

読み聞かせボランティアアワー

11/1、15 第1、3火曜日 13:30~14:00

11/4、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

11/1、8、15、22 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所 3階交流室 定員:20名

- 11/1 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 11/8 おもちゃの掃除などをします。
- 11/15 ティッシュケース作りなどをします。
- 11/22 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♪

グランチャ 昔遊びタイム♪

11/16 第3水曜日

14:30~15:30

場所:4階 会議室

定員:15組

昔懐かしい遊びを
皆さんで楽しみましょう!
教えてくださる方も
大募集です!

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11/24(木)

〈お申込は3階受付まで〉

グランチャ バーステイパーティー

11/25 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。

11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~

11/7、21 第1、3、5月曜日 14:00~16:00 11/11、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場合があります)

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!

※11月21日は特別工作・紙ねんどを行います(4階、工作室にて)。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

11/25 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

11/16 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

11/30 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!