

# 10月 60歳以上の方対象 No.62

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。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16 休館日
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

食材準備、  
 模擬店や物産展の売り子、  
 ゲームコーナーの運営など  
**ボランティアも大募集中!**  
 一緒にお祭りを盛り上げましょう

10月22日(土)  
 ふるさとチャリティー秋祭り  
 11:00~15:00



## 10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。

**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】10月28日(金)  
 【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  
 【申込み】ハガキにてお申込み

**ハロウィンクラブ**  
 オリジナルの仮装マントなどを作ります♪  
 【日時】10月 8日(土) 14:00~16:00  
 10月 9日(日) 10:00~12:00  
 10月11日(火) 14:00~16:00  
 10月21日(金) 10:00~12:00  
 10月30日(日) 10:00~12:00  
 13:00~16:00  
 【対象】60歳以上の方、小学3年生までの親子  
 【場所】3階 交流室 【定員】15組【費用】なし

**わいわいハロウィンinしなのめ**  
 仮装をして東雲の街を歩きますか?  
 【日時】10月26日(水) 15:30~17:00  
 受付は15:30~16:30になります。  
 【対象】どなたでもご参加いただけます。  
 【場所】グランチャ東雲&その他の施設 【費用】なし  
 【申込み】当日、グランチャ東雲または  
 YMCAキャナルコート保育園までお越しください。  
 【持ち物】ぜひ仮装をしてご参加ください!

グランチャ東雲 **Granclia**  
 sh nonome  
 〒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62回 10/8(土)~10/25(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: 10/7(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。

**10月の休館日: 16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。

# 10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〉  
10/12 水曜日 13:00~16:00  
◆申込期間 9/14(水)~10/11(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!皆さんで協力して  
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〉  
10/26 水曜日 13:00~16:00  
◆申込期間 9/28(水)~10/25(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〉  
10/19 水曜日 13:00~14:30  
◆申込期間 9/21(水)~ (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〉  
10/31 第5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 工作室  
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、お話が聴けます。

**パソコン体験会** 〈お申込は3階受付まで〉  
10/5、19 水曜日 10:00~11:30  
◆申込期間 9/19(月)~9/23(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**  
10/6、13、20、27 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  
10/17、31 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  
10/6、13、20、27 毎週木曜日 13:15~16:00  
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**♪  
10/25 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♪

**読み聞かせ ボランティアアワー**  
10/4、18 第1、3火曜日 13:30~14:00  
10/7、21 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:4階会議室・3階交流室 定員:20名  
10/4 イベントで使うプレゼントを作ります。(会議室)  
10/11 おもちゃの掃除などをします。(交流室)  
10/18 ティッシュケース作りなどをします。(交流室)  
10/25 子どもと工作や手遊びを通して遊びます!(交流室)  
グランチャで行うボランティア活動です!

**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

**自由工作広場~グランチャファクトリー~**  
10/3、17、31 第1、3、5月曜日 14:00~16:00 10/14、28 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、廃材を生まれ変らせよう!  
※10月17日は特別工作・アイロンビーズを行います(4階 工作室にて)。材料費として50円の費用がかかります。

昼食の事前申込切は10/27(木)  
〈お申込は3階受付まで〉

**グランチャ ランチタイム**  
10/28 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**  
10/26 第4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!

**グランチャ バーステイパーティー**  
10/28 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。  
10月生まれの方、ぜひご参加ください!

**よつばくらぶ**  
10/19 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?