

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

ハロウィンクラフト
 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せんか?
 【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?