

# 6月 60歳以上の方 No.58 対象

## 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。

### 6月のイベント

#### グラリンピック

シニア・親子でチームを組みいろいろな種目に挑戦します。  
是非、ご参加ください。

【日時】6月4日(土) 13:30~15:30  
【場所】4階レクリエーションルーム  
【対象】小学3年生までの親子と60歳以上の方(要グランチャカード)  
【定員】30名  
【費用】なし  
【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ  
【申込み】3階受付にて受付中です。

#### みんなでクッキング 3時のおやつづくりをします

【日時・場所】6月17日(金) 13:30~15:30 4階 調理室  
【対象・定員】2歳~小学3年生までの親子とシニア 親子4組 シニア8名  
【申込み】5月17日(火)~6月15日(水) 3階 受付にて  
【その他】参加料金や持ち物等については、チラシをご覧ください

#### ハーブ工房 とてもよい香りのするオリジナル石鹸をつくります

【日時・場所】6月18日(土) 13:30~15:00 4階 工作室  
【対象・定員】小学3年生までの親子とシニア 20組(シニアはお一人でひと組)  
【その他】詳細は、5月下旬にお出しする別紙チラシをご覧ください

#### グランチャ劇場 人形劇団フークによる公演会です

【日時・場所】6月26日(日) 14:00~15:00(予定) 4階 レクリエーションルーム  
【対象】グランチャカードをお持ちの方  
【その他】詳細は、5月下旬にお出しする別紙チラシをご覧ください

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58回 6/4(土)~6/28(火)  
対象: 60歳以上・親子(小3まで)  
場所: 4階ラウンジ  
費用: 無料

4階ラウンジにて開催します。  
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階受付までお越し下さい。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			パソコン体験 10:00~11:30 4階 会議室	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	読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	第58回グランチャギャラリー 28日まで 4階 ギャラリー グラリンピック 13:30~15:30 4階 レクリエーションルーム
5	6	7	8	9	10	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	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	男の台所 10:00~13:00 4階 調理室 昼食会 12:00~12:30 4階 調理室	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	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	13	14	15	16	17	18
	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 会議室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	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 グランチャネイチャークラブ 14:00~15:00 3階 交流室	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	みんなでクッキング 13:30~15:30 4階 調理室 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	ハーブ工房 13:30~15:00 4階 工作室
19 休館日	20	21	22	23	24	25
館内点検のため 休館致します。	自由工作広場 ~グランチャファクトリー~ 14:00~16:00 5階 和室	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	グランマキッチン 10:00~13:00 4階 調理室 よつばくらぶ 14:45~16:00 5階 和室	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	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	29	30	※カラオケアワーは、 13:15~13:30の間に 抽選となります。	
グランチャ劇場 14:00~15:00(予定) 4階 レクリエーションルーム	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 調理室	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		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		

### 6月の休館日: 6月19日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 6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〉

6/8 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 5/11(水)~6/7(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♪

#### 女性限定! 昼食会 〈お申込は3階受付まで〉

6/8 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 5/18(水)~6/7(火) (先着順)  
対象:女性 場所:4階 調理室 定員:10名 費用:600円  
男の台所で作るご飯と一緒に食べませんか?

#### グランマ キッチン 〈お申込は3階受付まで〉

6/22 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 5/25(水)~6/21(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〉

6/15 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 5/18(水)~ (先着順)  
対象:60歳以上 場所:4階 会議室  
定員:20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〉

6/27 第4月曜日 13:30~14:30 (予定)

対象:60歳以上 定員:20名(先着順)  
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〉

6/1、15 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 5/16(月)~5/20(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

6/2、9、16、23 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

6/13、27 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

6/2、9、16、23 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♪

6/28 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:50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

6/7、21 第1、3火曜日  
13:30~14:00

6/3、17 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。

#### ボランティアプログラム

対象:グランチャカードをお持ちの方

#### ボランティアアワー

第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階 交流室 定員:20名

- 6/7 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 6/14 おもちゃの掃除などをします。
- 6/21 ティッシュケース作りなどをします。
- 6/28 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!

#### 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~

6/6、20 第1、3月曜日 14:00~16:00 6/10、24 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!

昼食の事前申込切は 6/23(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

6/24 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。  
6月生まれの方、ぜひご参加ください!

#### グランチャ ランチタイム

6/24 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

6/15 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

6/22 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?