

8月

60歳以上の方
対象 No.60

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。

8月のイベント

グランチャシネマ

大画面で映画を楽しみませんか？是非お越しください。

【日時】8月20日(土) 13:00~15:30

【場所】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

【費用】無料 【定員】なし 【申込】なし
※詳細は、館内に掲示するチラシをご覧ください

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、「認知症」についてです

【日時】8月26日(金) 12:30~13:00
8月29日(月) 12:30~13:00

【対象】5階いこいフロアをご利用の方

【場所】5階いこいフロア運動スペース前

【申込み】不要 当日直接会場にお越しください

【費用】5階いこいフロアのご利用料金が必要です。(300円)

世界の料理～インド～(予告)

インド料理のシェフから本格的なタンドリーチキンの作り方を
学びましょう♪

【日時】9月1日(木) 10:00~13:00

【場所】4階調理室 【費用】1,200円 【定員】20名

【対象】グランチャカードをお持ちのお父さんお母さん、シニアの方
(こども不可)

【申込】8/1(月)より3階受付にて

※詳細は、館内に掲示するチラシをご覧ください

グランチャ東雲  Granca
—shinonome—

グランチャギャラリー《作品募集中!》

第60回 8/6(土)~8/30(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

作品受付: 8/5(金)まで

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階受付までお申し出下さい。

〒135-0062
江東区東雲1-9-46
TEL: 03-5548-1992
FAX: 03-5548-1995
<http://tokyo.ymca.or.jp/grancha>

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 ボランティアアワー 10:00~12:00 4階 会議室 読み聞かせ ボランティアアワー 13:30~14:00 3階 交流室	3 パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室	4 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	5 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	6 グランチャギャラリー 30日まで 4階 ギャラリー
7	8 パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室	9 ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	10 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	11 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	12 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	13
14	15 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	16 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	17 パソコン体験会 10:00~11:30 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	18 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	19 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	20 グランチャシネマ 13:00~15:30 4階 レクリエーションルーム
21 休館日	22 パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室	23 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	24 グランマキッチン 10:00~13:00 4階 調理室 レクリエーションの時間 13:00~14:30 4階 会議室 グランチャ昔遊びタイム♪ 14:30~15:30 4階 会議室	25 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	26 グランチャバスディパーティー 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 シニアのけんこう相談 12:30~13:00 5階 いこいフロア 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	27
28	29 シニアのけんこう相談 12:30~13:00 5階 いこいフロア グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 調理室 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	30	31 よつばくらぶ 14:45~16:00 5階 和室	注) カラオケアワーは、13:15~13:30の間に抽選となります。		

8月の休館日: 21日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

8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〉

8/10 水曜日 13:00~16:00

◆申込期間 7/6(水)~8/9(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〉

8/10 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 7/13(水)~8/9(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〉

8/24 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 7/20(水)~8/23(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〉

8/24 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 7/20(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〉

8/29 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 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〉

8/3、17 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 7/18(月)~7/22(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

8/4、11、18、25 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

8/8、22 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 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

8/4、11、18、25 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♪

8/23 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♪

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

8/2、16 第1、3火曜日 13:30~14:00

8/5、19 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

8/2、9、16、23 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

- 8/2 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 8/9 おもちゃの掃除などをします。
- 8/16 ティッシュケース作りなどをします。
- 8/23 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♪

8/24 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

自由工作広場~グランチャファクトリー~

8/1、15、29 第1、3、5月曜日 14:00~16:00 8/12、26 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!

※8月15日は特別工作・プラ板を行います(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8/25(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

8/26 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。

8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?

グランチャ ランチタイム

8/26 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

8/17 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

8/31 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!