

9月

60歳以上の方 No.61
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。

9月のイベント

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】9月16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
【定員】25名【申込み】ハガキにてお申込み
※詳細は、館内に掲示するチラシをご覧ください。

江戸の文化と川下り

江戸を支えた水路をご自身の目で確かめてみませんか？
【日時】9月23日（金）…事前講習会、9月24日（土）…川下り
【場所】4階レクリエーションルーム（事前講習）、浅草橋（川下り）
【対象】グランチャカードをお持ちの60歳以上の方
【費用】1,000円【定員】45名【申込】ハガキにてお申込み
※詳細は、館内に掲示するチラシをご覧ください。

ハーブ工房 藍染をします♪

【日時】9月24日（土）13:30～15:00
【場所】4階 工作室【定員】20組（シニアはお一人1組）
【対象】60歳以上の方、小学3年生までの親子
※詳細は8月下旬にお出しする別紙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、「骨粗しょう症」についてです
【日時】9月20日（火）、9月26日（月）12:30～13:00
【場所】5階いこいフロア運動スペース前

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61回 9/10（土）～9/27（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：9/9（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	2	3 休館日
				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	館内点検のため 休館致します
注) カラオケアワーは、13:15～13:30の間に抽選となります。						
4 休館日	5 休館日	6 休館日	7	8	9	10
館内点検のため 休館致します	館内点検のため 休館致します	館内点検のため 休館致します	パソコン体験会 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	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	グランチャギャラリー 27日まで 4階 ギャラリー
11	12	13	14	15	16	17
	パソコンアワー 10:00～11:30 4階 工作室	ボランティアアワー 10:00～12:00 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	読み聞かせ ボランティアアワー 15:00～15:30 3階 交流室	
18 休館日	19	20	21	22	23	24
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1	ボランティアアワー 10:00～12:00 4階 会議室 看護師さんと学ぼう シニアのけんこう相談室 12:30～13:00 5階 いこいフロア 読み聞かせ ボランティアアワー 13:30～14:00 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 10:00～15:00 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	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 江戸の文化と川下り① 14:00～15:00 4階 レクリエーションルーム 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	江戸の文化と川下り② 8:30～13:00 浅草橋 ハーブ工房 13:30～15:00 4階 工作室
25	26	27	28	29	30	
	パソコンアワー 10:00～11:30 4階 工作室 看護師さんと学ぼう シニアのけんこう相談室 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	ボランティアアワー 10:00～12:00 4階 会議室 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	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	グランチャ散歩 10:00～15:00 都内	

9月の休館日：3～6日, 18日 ※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

9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〉

9/14 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 8/10(水)~9/13(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〉

9/14 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 8/17(水)~9/13(水) (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〉

9/28 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 8/24(水)~9/27(水) (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〉

9/21 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 8/24(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〉

9/26 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、お話が聞けます。

パソコン体験会 〈お申込は3階受付まで〉

9/7、21 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 8/22(月)~8/26(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

9/1、8、15、22、29 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

9/12、26 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

9/1、8、15、22、29 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♪

9/27 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

9/20 第3火曜日 13:30~14:00
9/2、16 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2、3、4火曜日 10:00~12:00
場所:3階 交流室 定員:20名

9/13 おもちゃの掃除などをします。(交流室)
9/20 ティッシュケース作りなどをします。(会議室)
9/27 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!
一度遊びに来てください♪

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

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 9/22(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

9/23 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。
9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~

9/19 第3月曜日 14:00~16:00 9/9、23 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!
※9月19日は特別工作・シガ・インポ・ルームを行います(5階 和室にて)。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

9/23 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

9/21 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

9/28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!