

— 講座の申し込み方法 —

入館登録

グランチャ東雲に入館する場合は入館登録が必要になります。
 a. 来館いただき入館登録申請用紙に記入
 b. グランチャカード(入館カード)作成

グランチャカード発行(当日発行)

グランチャカードは当日発行できますが、事前にご登録いただくと当日のお手続きがスムーズとなります(運転免許証、保険証、住基カードなどご本人確認の出来るものをお持ちください)。

参加講座決定

裏面の講座よりお選びください。

申し込み

【往復はがきの場合】 申し込み期間：12/1(火)～12/15(火) 消印有効
 往復はがきにお客様の
 ①ご希望講座名 ②グランチャカード番号(登録済みの方) ③お名前 ④年齢・性別
 ⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号 をご記入の上、ご投函ください(1講座につき1通)。

【3階受付の場合】 申し込み期間：12/1(火)～12/15(火)
 紙にお客様の
 ①ご希望講座名 ②グランチャカード番号(登録済みの方) ③お名前 ④年齢・性別
 ⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号 をご記入の上、返信用のはがきに貼り付けて3階受付「講座申し込みはがき入れ」にご投函ください(1講座につき1通)。

抽選

厳正なる抽選を行い、返信ハガキで結果をご連絡致します(12/25(金)まで)。
 返信ハガキが届かない方はお手数ですが、グランチャ東雲までお問い合わせください。
 ※多くの初めての方にご参加いただけるよう、未受講の方を優先させていただきます。

当選

当日プログラム参加

落選

次回の講座でお待ちしています。
 キャンセルが出た場合は補欠当選番号順にご連絡させていただきます。

※定員に達していない場合は、追加募集を行います。

2016年1月～3月 冬期 グランチャ東雲 健康づくりプログラム

「健康づくりプログラム」は、3ヶ月ごとの運動の講座です。普段運動される方も、そうでない方も、より多くの皆様にご参加いただけるよう様々な講座をご用意しております。いきいきとした毎日が送れるよう、ぜひ一緒に健康づくりを目指しましょう!

※より多くの初めての方にご参加いただけるよう、未受講の方を優先させていただきます。

現在、通院中の方、または重篤な既往歴がある方は、医師の運動許可をいただく場合がございます。また、スタッフが運動に望ましくない体調と判断した場合、クラスの参加を控えていただく場合がございます。



介護予防クラス

対象：60歳以上の区内在住、在勤の方
費用：無料

健骨・健脳体操（①水曜日クラス・②木曜日クラス）

脳を活性化させる体操とタオルなどを活用した体操で、筋力アップと脳の若返りを図ります。

日程：①水曜日クラス 1/13～3/2 毎週水曜日 全8回 11:30～12:30
②木曜日クラス 1/14～3/3 毎週木曜日 全8回 11:30～12:30
定員：各クラス10名
場所：5階運動スペース前

転倒予防体操（①水曜日クラス・②木曜日クラス）

いすに座った状態での運動が中心です。筋力トレーニングではゴムチューブを使い、転倒しない為の骨盤周りの筋力を強化します。また、脳を活性化させる体操も行います。

日程：①水曜日クラス 1/13～3/2 毎週水曜日 全8回 10:00～11:00
②木曜日クラス 1/14～3/3 毎週木曜日 全8回 15:00～16:00
定員：各クラス10名
場所：5階運動スペース前

バランスアップ体操

立位での運動が中心です。日常生活に必要な筋力やバランス、歩行のトレーニングを行います。スポンジ状のマットの上を歩き、不安定な足場でのバランストレーニングも行います。

日程：1/15～3/4 毎週金曜日 全8回 15:00～16:00
定員：6名
場所：5階運動スペース前

にこのび体操♪

「にこのびのびリズム体操」の略称です。いつまでも笑顔でのびのびとした生活を送ることを目的としています。いすに座った状態を中心に、生活に必要な動作を取り入れたリズム体操です。全身運動を行うことで体力づくりを目指します。

日程：1/14～3/3 毎週木曜日 全8回 10:00～11:00
定員：10名
場所：5階運動スペース前

脳はつらつ元気ひろば

ゲームをしたり、時には問題を解いたり・・・と、楽しくゲーム感覚で認知症予防に取り組みます。

日程：1/15～3/4 毎週金曜日 全8回 14:00～15:00
定員：15名
場所：4階工作室

カテゴリー	主催	プログラム名	運動レベル・体力レベル・難易度			
介護予防クラス	グランチャ	健骨・健脳体操①・②	■	■		
介護予防クラス	グランチャ	転倒予防体操①・②	■	■		
介護予防クラス	グランチャ	バランスアップ体操		■	■	■
介護予防クラス	グランチャ	にこのび体操♪	■	■		
介護予防クラス	グランチャ	脳はつらつ元気ひろば	■	■		

