

# 7月

60歳以上の方 No.59  
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。

### 7月のイベント

#### グランチャ七夕まつり

笹に飾りをつけたり、短冊に願い事書きましょう♪

【日時】7月5日(火) 14:00~16:00  
7月6日(水) 11:00~12:00、13:30~16:30  
【対象】グランチャカードをお持ちの方  
【場所】3階交流室  
※詳細は、館内掲示の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参加してみませんか!?  
これまで、皇居をはじめ東京を代表する街を散策しています

【日時】7月22日(金) 10:00~15:00  
【場所】都内(未定) 【対象】グランチャカードをお持ちの方  
【費用】200円 【定員】25名  
【屋食】各自で 【申込み】ハガキにてお申し込みください  
※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、「熱中症対策」です  
【日時】7月12日(火) 12:30~13:00  
7月25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)

#### 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59回 7/9(土)~7/26(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: 7/8(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。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	
3	4	5	6	7	8	9
	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 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 グランチャ七夕まつり 14:00~16:00 3階 交流室	パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室 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 ボランティアアワー 11:00~12:00,13:00~ 16:30 2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	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 26日まで 4階 ギャラリー
10	11	12	13	14	15	16
臨時休館日	パソコンサワー 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		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	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	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	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	パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室 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	グランチャ散歩 10:00~15:00 外出 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 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	
24	25	26	27	28	29	30
	パソコンサワー 10:00~11:30 4階 工作室 アートフラワー 10:00~12:00 4階 調理室 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	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		
31						

7月の休館日: 10日&17日

注) カラオケアワーは、13:15~13:30の間に抽選となります。  
※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 7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〉

7/6 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 6/8(水)~6/29(水) (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〉

7/6 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 6/15(水)~6/29(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〉

7/20 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 6/22(水)~7/13(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〉

7/20 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 6/15(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、心も身体も元気になりましょう!

#### 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〉

7/25 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)  
様々なテーマを取り上げ、その分野でご活躍の方からお話が聞けます。

#### パソコン体験会 〈お申込は3階受付まで〉

7/6、20 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 6/20(月)~6/24(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

7/7、14、21、28 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

7/11、25 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

7/7、14、21、28 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♪

7/26 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

7/5、19 第1、3火曜日  
13:30~14:00

7/1、15 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:3階 会議室・交流室 定員:20名

- 7/ 5 イベントで使うプレゼントを作ります。(会議室)
- 7/12 おもちゃの掃除などをします。(交流室)
- 7/19 ティッシュケース作りなどをします。(交流室)
- 7/26 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!

#### 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 7/21(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

7/22 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。  
7月生まれの方、ぜひご参加ください!

そのまま  
一緒に  
お昼は  
いかが  
ですか?

#### 自由工作広場~グランチャファクトリー~

7/4、18 第1、3月曜日 14:00~16:00 7/8、22 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!  
※7月18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。

#### グランチャ ランチタイム

7/22 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

7/20 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

7/27 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!