



江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

秋の教養講座

2022年(令和4年) 10月～12月

初心者の方を中心に、より多くの皆様にご参加いただけるよう様々な講座を用意しています。いきいきとした毎日が送れるよう、ぜひ一緒に健康な心と身体を目指しましょう！

※ 江東区在住の60歳以上の方が対象になります。

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

※ 詳しくは裏面の申し込み方法をご覧ください。

はじめてのご利用にあたって

グランチャの講座にご参加いただくには

「グランチャカード」の登録(無料)が必要となります。

ご本人確認できるもの(運転免許証・保険証・マイナンバーカードなど)をご持参の上、グランチャ東雲3階受付にお越してください。

教-1

手話教室

コミュニケーションは言葉だけでなくサインを使って気持ちを伝えることができます。日常会話を手話で表現しましょう。

講師：江東区聴覚障害者福祉推進協議会より

【日 程】 月曜日 全8回
① 10/17 ② 10/24 ③ 10/31 ④ 11/7
⑤ 11/14 ⑥ 11/21 ⑦ 11/28 ⑧ 12/5
【時 間】 10：30～12：00
【場 所】 4F 会議室
【定 員】 8名
【参加費】 880円

教-2

民謡入門

三味線と尺八の音色に合わせて日本の伝統芸能である「民謡」をはじめてみませんか？

講師：上野 和音 佐々木 虎男

【日 程】 月曜日 全8回
① 10/17 ② 10/24 ③ 10/31 ④ 11/7
⑤ 11/14 ⑥ 11/21 ⑦ 11/28 ⑧ 12/5
【時 間】 13：30～15：00
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 10名
【参加費】 880円

検温、消毒、マスク着用のご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、プログラムを中止する場合がありますのでご了承ください。なお、その際は参加費を返金します。

教-3 ハーラウフラグランチャ

フラダンスがメインですが、振付を覚えるだけでなく、歌の意味についても理解を深めます。奥深いフラの世界を楽しく学びましょう。

講師：轟 里奈

【日 程】 火曜日 全8回
① 10/18 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8
⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6
【時 間】 12:30~13:30
【場 所】 4F レクリエーションルーム
【定 員】 20名
【参加費】 880円

教-5 パソコンレベルアップ ~経験者編~

Wordなどの文字入力ができる方を対象としています。Excelでの表作成や、編集、関数の使い方などに挑戦します。

講師：小野 洋子

【日 程】 火曜日 全8回
① 10/18 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8
⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6
【時 間】 15:00~16:30
【場 所】 4F 会議室
【定 員】 8名
【参加費】 880円

※パソコンはWindows10を使用



教-7 楽しい書道

漢字、かなの基礎や、楷書・行書を学びます。書道の経験がある方もない方も一緒に楽しく学びましょう。

講師：高宮 陽子

【日 程】 水曜日 全8回
① 10/19 ② 10/26 ③ 11/2 ④ 11/9
⑤ 11/16 ⑥ 11/23 ⑦ 11/30 ⑧ 12/7
【時 間】 10:00~11:30
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 10名
【参加費】 1,980円 (内材料費1,100円)

教-4 パソコンに初挑戦

パソコンは難しくてちょっと・・・という方でも大丈夫。ひらがなの入力や漢字の変換などの入力を中心に進めていきます。

講師：小野 洋子

【日 程】 火曜日 全8回
① 10/18 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8
⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6
【時 間】 13:00~14:30
【場 所】 4F 会議室
【定 員】 8名
【参加費】 880円

※パソコンはWindows10を使用



教-6 水彩色鉛筆で楽しもう

水で濡らすと水彩画の様な表現ができる色鉛筆を使って楽しく絵を描いてみませんか？できあがった作品は展示して楽しんでみましょう。

講師：林 ゆりえ

【日 程】 火曜日 全8回
① 10/18 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8
⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6
【時 間】 10:00~11:30
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 10名
【参加費】 2,640円 (内材料費1,760円)

教-8 はじめての英会話

誰かと英語で話してみたい、コミュニケーションをとってみたいと考えている方向けの講座です。挨拶など基礎的な会話から楽しみましょう。

講師：向井 恭子

【日 程】 木曜日 全8回
① 10/20 ② 10/27 ③ 11/3 ④ 11/10
⑤ 11/17 ⑥ 11/24 ⑦ 12/1 ⑧ 12/8
【時 間】 14:00~15:30
【場 所】 4F 会議室
【定 員】 8名
【参加費】 880円



教-9

いきいき朗読

発声・発音や、呼吸法などの基本を学びながら
誤えん防止など健康的でも効果が期待できます。
朗読を通じて心も体も元気に！
この機会に朗読を学んでみませんか？

講師：新見 聡一

【日 程】 木曜日 全8回
① 10/20 ② 10/27 ③ 11/3 ④ 11/10
⑤ 11/17 ⑥ 11/24 ⑦ 12/1 ⑧ 12/8
【時 間】 10：00～11：30
【場 所】 4F 工作室(初回のみ調理室)
【定 員】 10名
【参加費】 880円

教-10

はじめての編み物

今冬へ向けてマフラーを製作していきます。
かぎ針を使って基本的な縫い方を楽しく学
びましょう。

講師：上條 朝美

【日 程】 金曜日 全8回
① 10/21 ② 10/28 ③ 11/4 ④ 11/11
⑤ 11/18 ⑥ 11/25 ⑦ 12/2 ⑧ 12/9
【時 間】 10：00～11：30
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 10名
【参加費】 1,210円 (内材料費330円)

教-11

社交ダンス

ステップの踏み方など、基礎から楽しく
社交ダンスを学んでみませんか？

※今回から手を組んで行いますが、コロナウイ
ルスの感染拡大状況により変更になる場合もご
ざいます。

講師：南山 光高

【日 程】 金曜日 全8回
① 10/21 ② 10/28 ③ 11/4 ④ 11/11
⑤ 11/18 ⑥ 11/25 ⑦ 12/2 ⑧ 12/9
【時 間】 12：00～13：30
【場 所】 4F レクリエーションルーム
【定 員】 20名
【参加費】 880円

楽しい書道



水彩色鉛筆で楽しもう



はじめての編み物



※参加費には、諸手続き・事務手数料、資料代が含まれます。



【材料費の発生する講座のキャンセルについて】

・水彩色鉛筆で楽しもう・楽しい書道・はじめての編み物

※お支払い後の返金はありません。後日、3階窓口にて材料をお渡しいたします。

【お申し込み方法】

参加講座の決定

お申し込み

はがきへの記入

抽選

当選

教養・健康それぞれの講座よりお選びください。

【1講座につき 往復はがき1枚での応募となります】

【お申し込み期間】

9月1日(木)～9月15日(木)

◇ 投函の場合 15日(木) 消印有効

◇ ご持参の場合 15日(木) 営業時間まで

※9/5(月)～9/8(木)迄休館日となりますので予めご了承下さい。

下記の「はがき記入方法」に沿ってご記入ください。

厳正なる抽選を行い、返信はがきで結果をご連絡致します。



9月30日(金)頃 着予定

※到着予定日を過ぎててもはがきが届かない場合はお問い合わせください

【教養講座当選の方】

講座開始5日前までに、3階受付で参加費をお支払いください。
お支払いがない場合は、キャンセル待ちの方に権利をお譲りいたします。
なお、お支払い後のキャンセルの場合は返金はいたしませんので
予めご了承ください。
材料費を伴う講座の詳細については、前頁をご覧ください。

往復はがき記入方法

【返信オモテ】

参加される方の

- ・ご住所
- ・お名前

【往信オモテ】

〒135-0062
江東区東雲1-9-46
江東区児童・高齢者総合施設
グランチャ東雲
【講座】担当者 係

郵便往復はがき 63 返信 〇〇〇-〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇	【返信オモテ】	【往信ウラ】
---	---------	--------

郵便往復はがき 63 往信 〇〇〇-〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇	【往信オモテ】	【返信ウラ】
---	---------	--------

【往信ウラ】

- ① 講座名または 講座番号 (例 教-1)
- ② グランチャカード番号
- ③ お名前/ふりがな
- ④ 年齢・性別
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号

【返信ウラ】

何も記入しないでください

📧 ご持参の方は返信用のみに63円切手をお貼りください

☆ キャンセル待ち

当選者の中からキャンセルが出た場合、番号順にご連絡いたします。

★ 落選

次回の講座でお待ちしております。