



# 夏の教養講座

## 2022年(令和4年)7月～9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階受付にお越しくください。

#### パソコン講座



#### 教-1

#### 将棋入門

将棋が初めての方を対象とします。まずはコマの動かし方から学び始め、簡単な戦術までやってみましょう。

講師：本田 務

【日 程】 火曜日 全8回  
① 7/12 ② 7/19 ③ 7/26 ④ 8/2  
⑤ 8/9 ⑥ 8/16 ⑦ 8/23 ⑧ 8/30  
【時 間】 11:00～12:30  
【場 所】 4F 工作室  
【定 員】 6名  
【参加費】 880円

※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】

・ コーヒー入門・おもいをつなぐ水引・工作教室・吹矢で健康に

※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。

教-2

## パソコンに初挑戦

パソコンが初めての方を対象とします。  
電源を入れるところから楽しく学び、Word  
で文字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 7/12 ② 7/19 ③ 7/26 ④ 8/2  
⑤ 8/9 ⑥ 8/16 ⑦ 8/23 ⑧ 8/30

【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-4

## コーヒー入門

コーヒーの淹れ方を楽しみながら学んでい  
きます。お家で簡単においしくカフェのよ  
うな味を、ドリップコーヒーで淹れてみま  
せんか。

講師：滑川 京子

【日 程】 水曜日 全4回

① 7/13 ② 7/20 ③ 7/27 ④ 8/3

【時 間】 14:30~16:00

【場 所】 4F 調理室

【定 員】 8名

【参加費】 1,760円 (内材料費1,320円)

教-6

おもいをつなぐ水引  
~経験者編~

様々な水引の結びを用いた応用編の講座とな  
ります。オリジナルの水引を結びましょう。  
※以前に「おもいをつなぐ水引」講座を受講  
された方が対象となります。

講師：山本 愛

【日 程】 水曜日 全4回

① 8/10 ② 8/17 ③ 8/24 ④ 8/31

【時 間】 14:30~16:00

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 10名

【参加費】 2,420円 (内材料費1,980円)

教-3

## パソコンレベルアップ

Excelでの表作成や、編集、関数の使い方など  
に挑戦します。  
※文字の入力などパソコンの基本操作ができ  
る方が対象です。

講師：小野 洋子

【日 程】 火曜日 全8回

① 7/12 ② 7/19 ③ 7/26 ④ 8/2  
⑤ 8/9 ⑥ 8/16 ⑦ 8/23 ⑧ 8/30

【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-5

おもいをつなぐ水引  
~初心者編~

水引は飾りとして用いられることが多いです  
が、アクセサリチャームにもなります。  
オリジナルの水引を学びましょう。

講師：山本 愛

【日 程】 水曜日 全4回

① 7/13 ② 7/20 ③ 7/27 ④ 8/3

【時 間】 14:30~16:00

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 10名

【参加費】 2,420円 (内材料費1,980円)

教-7

## そろばん式脳トレ

そろばんを使った脳トレをします。読む・  
聞く・書く・話すを効果的に行い、脳の活  
性化を促します。そろばんができなくても、  
持っていないなくても参加可能です。

講師：杉田 芳樹

【日 程】 水曜日 全8回

① 7/13 ② 7/20 ③ 7/27 ④ 8/3  
⑤ 8/10 ⑥ 8/17 ⑦ 8/24 ⑧ 8/31

【時 間】 10:00~11:00

【場 所】 4F 会議室

【定 員】 8名

【参加費】 880円

教 - 8

## 吹矢で健康に

誰でも簡単・手軽にできる吹矢。ゲーム感覚で楽しく健康になれるスポーツです。基礎からしっかり学ぶことができます。

講師：井上 克治

【日 程】 水曜日 全8回  
 ① 7/13 ② 7/20 ③ 7/27 ④ 8/3  
 ⑤ 8/10 ⑥ 8/17 ⑦ 8/24 ⑧ 8/31  
 【時 間】 14：00～15：30  
 【場 所】 4F レクリエーションルーム  
 【定 員】 12名  
 【参加費】 1,430円（内材料費550円）

教 - 10

## はじめての英会話

英会話は**初めて**という方向けの講座です。挨拶など基礎的な会話から英語に触れていき、会話を楽しみましょう。

講師：安達 園子

【日 程】 木曜日 全8回  
 ① 7/14 ② 7/21 ③ 7/28 ④ 8/4  
 ⑤ 8/11 ⑥ 8/18 ⑦ 8/25 ⑧ 9/1  
 【時 間】 13：00～14：30  
 【場 所】 4F 会議室  
 【定 員】 8名  
 【参加費】 880円

教 - 12

## 社交ダンス

**初めて**の方にに向けた社交ダンスの講座です。この機会にステップの踏み方など基礎から楽しく学んでみませんか？

講師：南山 光高

【日 程】 金曜日 全8回  
 ① 7/15 ② 7/22 ③ 7/29 ④ 8/5  
 ⑤ 8/12 ⑥ 8/19 ⑦ 8/26 ⑧ 9/2  
 【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

教 - 9

## 工作教室

便利な「ティッシュボックス付タオルハンガー」を作ります。道具や材料の使い方を教わりながら、楽しく工作をしてみてください。

講師：新妻 邦雄・菌頭 幹雄

【日 程】 木曜日 全4回  
 ① 7/14 ② 7/21 ③ 7/28 ④ 8/4  
 【時 間】 10：00～11：30  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 8名  
 【参加費】 2,090円（内材料費1,650円）

教 - 11

## 楽しく日常英会話

日常生活での身近な事柄について、簡単なやり取りができる事を目指します。  
 ※中学英語終了レベル、又は、英語検定3級レベルの方が対象となります。

講師：安達 園子

【日 程】 木曜日 全8回  
 ① 7/14 ② 7/21 ③ 7/28 ④ 8/4  
 ⑤ 8/11 ⑥ 8/18 ⑦ 8/25 ⑧ 9/1  
 【時 間】 15：00～16：30  
 【場 所】 4F 会議室  
 【定 員】 8名  
 【参加費】 880円

おもいをつなぐ水引



※写真はイメージになります。

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。

# 【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】

6月1日(水)～6月15日(水)

◇ 投函の場合 15日(水) 消印有効

◇ ご持参の場合 15日(水) 営業時間まで

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。



6月24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 【返信オモテ】	【往信ウラ】
〇〇〇〇〇〇	

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

【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。