



冬の健康講座

2023年(令和5年) 1月~3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！

※ 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。

※ 江東区在住の60歳以上の方が対象になります。

※ 詳しくは裏面の申し込み方法をご覧ください。

※ **新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、プログラムを中止する場合があります。**




各講座の詳細は中のページをご覧ください。

健康講座紹介

【申し込み期間：12/1(木)～12/15(木)】

往復はがきでのお申し込みとなります。1講座につき1枚必要です。

 はじめてのかたへ

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)が必要になります。

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階受付にお越しください。

健-1

ゲームとパズルで楽しく脳トレ

体力レベル ★☆☆☆

2種類のゲーム機を使い、楽しく運動を行います。
また、脳を活性化させるパズルや体操も行います。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回
① 1/16 ② 1/23 ③ 1/30 ④ 2/6
⑤ 2/13 ⑥ 2/20 ⑦ 2/27 ⑧ 3/6
- 【時 間】 13:45～15:00
【場 所】 4階 レクリエーションルーム
【定 員】 12名



健-2

らくらくリズム体操

体力レベル ★★☆☆

椅子に座った運動を中心に行うリズム体操です。
音楽に合わせて体を動かします。リズム良く体を動かすことで、自然と運動量も増していきます。心地よい音楽のリラックスタイムも織り交ぜます。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回
① 1/16 ② 1/23 ③ 1/30 ④ 2/6
⑤ 2/13 ⑥ 2/20 ⑦ 2/27 ⑧ 3/6
- 【時 間】 15:20～16:15
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 10名



健-3

体幹！スラックライン

体力レベル ★★★★★

「スラックライン」と呼ばれるトランポリンと綱渡りを合わせたような
帯状のラインの上で片足立ちや歩行のトレーニングを行います。
下肢筋力強化や姿勢改善、シェイプアップ効果があります。

- 【日 程】 毎週火曜日 全8回
① 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/7
⑤ 2/14 ⑥ 2/21 ⑦ 2/28 ⑧ 3/7
- 【時 間】 13:30～14:25
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 6名



健-4

シニアライフアップ体操

体力レベル ★☆☆☆

脳を刺激する体操やタオルなどを活用したトレーニングで、
脳の活性化と筋力アップを図ります。

- 【日 程】 毎週火曜日 全8回
 ① 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/7
 ⑤ 2/14 ⑥ 2/21 ⑦ 2/28 ⑧ 3/7
- 【時 間】 15:15~16:10
 【場 所】 5階 運動スペース前
 【定 員】 10名



健-5

美姿勢キープ体操

体力レベル ★★☆☆

柔らかいボールを使い、座って行う運動を中心に呼吸と姿勢改善を図ります。
日常生活の何気ない姿勢のクセからなる体調と筋肉に働きかけ、いきいきとした
毎日を過ごせる体作りを目指します。

- 【日 程】 毎週金曜日 全8回
 ① 1/20 ② 1/27 ③ 2/3 ④ 2/10
 ⑤ 2/17 ⑥ 2/24 ⑦ 3/3 ⑧ 3/10
- 【時 間】 13:45~14:40
 【場 所】 5階 運動スペース前
 【定 員】 10名



健-6

マシントレーニング道場

体力レベル ★★★☆

トレーニングマシンの使用法を詳しく学びます。
また、自重トレーニングも行います。

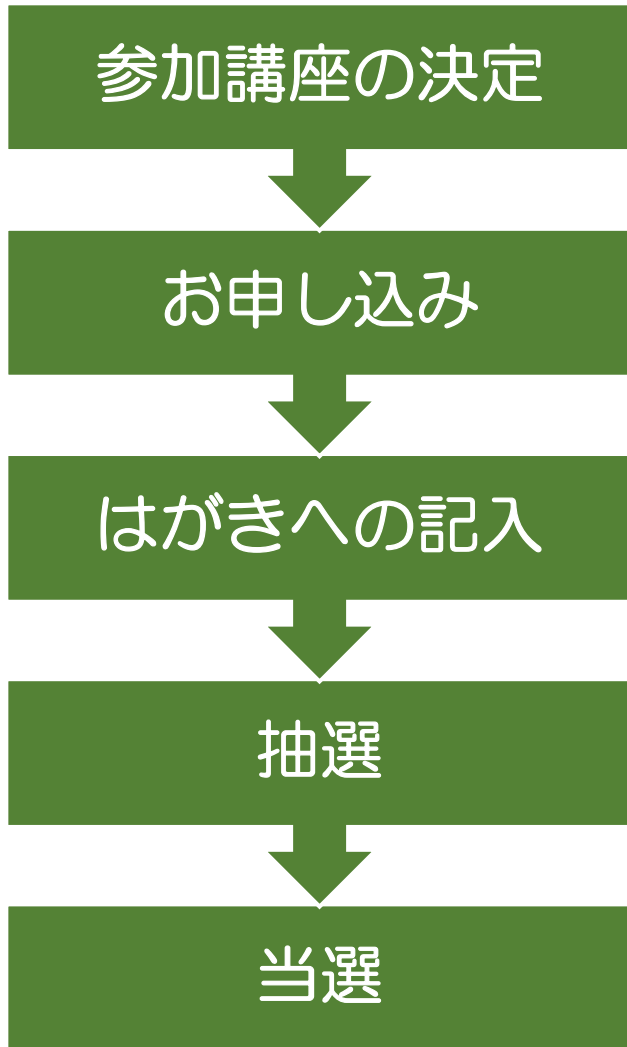
- 【日 程】 毎週金曜日 全8回
 ① 1/20 ② 1/27 ③ 2/3 ④ 2/10
 ⑤ 2/17 ⑥ 2/24 ⑦ 3/3 ⑧ 3/10
- 【時 間】 15:00~16:15
 【場 所】 5階 運動スペース前
 【定 員】 12名



検温、消毒、マスク着用のご協力をお願いします

※現在通院中の方、また重篤な既往歴がある方は 医師の運動許可が必要な場合があります。
また、担当スタッフが運動に望ましくない体調・状態であると判断した場合、
クラスの参加を控えていただくこともありますのでご了承ください。

【お申し込み方法】



健康・教養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】

12月1日(木)～12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

はがきへの記入

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。



12月23日(金)頃 着予定

※到着予定日を過ぎてはがきが届かない場合はお問い合わせください。

※12/29(木)～1/3(火)迄 休館日となりますので予めご了承ください。

抽選

当選

【健康講座当選の方】

当選はがきに記載している集合時間・場所・持ち物をよくご確認の上ご来館ください。

また、開始前の入室はできませんのでご注意ください。

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
グランチャ東雲
【講座】担当者 係

63 郵便切手はがき 000-0000	【返信オモテ】	【往信ウラ】
0000000		

63 郵便切手はがき 000-0000	【往信オモテ】	【返信ウラ】
0000000		

【往信ウラ】

- ① 講座名または 講座番号 (例 健-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。