

7月 児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲 健康オープンプログラム

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

60歳以上の方対象

7月の健康プログラムは、すべて4階レクリエーションルームにて開催いたします。 **6月24日(水) 13:30~予約開始!**

健康オープンプログラムについて

この度、新型コロナウイルス感染防止の観点からプログラムを精査し、実施内容や時間、定員を変更致します。事前予約制となりますので、以下に従ってご予約ください。

予約がないまま当日のご利用はできませんのでご注意ください。

尚、卓球アワーにつきましては、1Fで整理券を当日お渡ししますので、事前予約は必要ありません。

〈スタジオプログラムの予約方法〉

- ①1週間前より電話にて受付
TEL: 03-5548-1992 【6/24(水)~】
- ②予約時間は、13:30~20:00
- ③ご予約は1人1コマのみ。参加後に次の予約が可能となります。
- ④1回のお電話で家族分承ります。友人等についてはお受けできません。

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>



月曜日 (7/6・13・20・27)		
10:20-10:50	全身らくらく体操30①	事前予約 有料 定員20名
11:40-12:10	全身らくらく体操30②	

火曜日 (7/7・14・21・28)		
10:20-10:50	グッド!アップ体力30①	事前予約 有料 定員20名
11:40-12:10	グッド!アップ体力30②	
13:30-15:00	卓球アワー①	定員24名

水曜日 (7/1・8・15・22・29)		
10:10-10:50	いすde健康体操	事前予約 有料 定員20名

木曜日 (7/2・9・16・23・30)		
10:10-10:50	お腹スッキリ体操40①	事前予約 有料 定員20名
11:40-12:20	お腹スッキリ体操40②	
13:30-15:00	卓球アワー②	定員24名

金曜日 (7/3・10・17・24・31)		
10:10-10:55	機能改善エクササイズ	事前予約 有料 定員20名
19:30-20:15	体力回復エクササイズ	

7月の休館日 5日(日)・19日(日)

▼4階レクリエーションルーム

プログラム名	日時	内容	対象
①全身らくらく体操30	月曜日 10:20～10:50	呼吸を意識しながら、骨盤や肩、腰の関節を整える体操を行います。(30分)	60歳以上
	月曜日 11:40～12:10		
②グッド!アップ体力30	火曜日 10:20～10:50	効率的な運動と合わせてゴムバンドやボール、自重での筋力トレーニングを行います。体力をつけたい方におすすめです。(30分)	
	火曜日 11:40～12:10		
③いすde健康体操	水曜日 10:10～10:50	椅子に座ったままストレッチや体力をつけたい方におすすめです。	
④お腹スッキリ体操40	木曜日 10:20～10:50	呼吸を意識しながら体幹を強化する体操を行います。(40分)	
	木曜日 11:40～12:20		
⑤すっきりヨガ	今月の開催はなし	初めての方、身体が硬い方を対象とした初心者向けプログラムです。1日の疲れを癒し、すっきりとした朝を迎えましょう!	
⑥機能改善エクササイズ	金曜日 10:10～10:55	足底の機能改善、キレイな歩き方、転倒予防につながる自重トレーニング行い、最後はタオルを使用してのストレッチを行います。	60歳以上
⑦体力回復エクササイズ	金曜日 19:30～20:15	体幹トレーニングが中心のバリエーション豊かなクラスです。	60歳以上 一般
⑧卓球アワー	火曜日 13:30～15:00	経験年数やレベルに関係なく卓球ができる時間です。開始30分前に整理券を配布します。同じ週内ではどちらかのみ参加することができます。	60歳以上
	木曜日 13:30～15:00		

※1・・・お電話にてプログラムの事前予約が必要です。また、当日5階いこいフロアの利用料が必要です。詳細は、スタッフにお尋ねください。

○室内履きをご用意ください。(①と⑤は、室内履きなしでもご参加いただけます)

○外履き用の靴袋をご用意いただき、レクルーム内にお持ちください。(4階レクリエーションルーム前の靴箱は閉鎖しています)

○手荷物はレクルーム内にお持ちください。(5階のロッカーに預けることができません)