

# 8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

8月の健康プログラムは、施設の利用料をお支払いいただくものや事前予約が必要となるプログラムがございます。

#### 健康プログラムについて

7月27日(月)より、プールのプログラムについて内容や時間を変更し再開いたします。参加にはプールの予約が必要となります。

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：「シニアの健康のための食事」

- 【日時】8月6日(木)、26日(水)  
13:40~14:00
- 【場所】5階いこいフロア運動スペース前
- 【対象】グランチャカードをお持ちの方
- 【費用】5階いこいフロアご利用料金300円
- 【申込み】不要 直接会場にお越しください。  
※いこいフロアは、40名定員です。



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 (8/3・17・24・31)

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	
10:00-10:30	らくらく水中運動	事前予約 有料 定員28名

#### 月曜日 (8/10)

10:20-10:50	クッション体操30	事前予約 有料 定員20名
11:40-12:10	アロマストレッチ	

#### 火曜日 (8/4・11・18・25)

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 ※8/25はお休み	無料 定員24名

#### 水曜日 (8/5・12・19・26)

10:10-10:50	いすde健康体操	事前予約 有料 定員20名
10:00-10:30	らくらく水中運動	事前予約 有料 定員28名

#### 木曜日 (8/6・13・20・27)

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	無料 定員24名
10:00-10:30	らくらく水中運動	事前予約 有料 定員28名

#### 金曜日 (8/7・14・21・28)

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	
13:00-13:30	らくらく水中運動	事前予約 有料 定員28名

### 8月の休館日 16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	定員	その他	
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	20名	有 料 ※1	
	月曜日 11:40~12:10			20名		
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)		20名		
	火曜日 11:40~12:10			20名		
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。		20名		
④お腹スッキリ体操40	木曜日 10:10~10:50	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)		20名		
	木曜日 11:40~12:20			20名		
⑤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を行い、最後はタオルを使用したストレッチを行います。		20名		
⑥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		20名
⑦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1階にて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		24名
	木曜日 13:30~15:00		24名			
⑧クッション体操30	8/10(月) 10:20~10:50	スポンジ状のマットを使い、不安定な足場でのバランストレーニングを行います。(30分)	20名		有 料 ※1	
⑨アロマストレッチ	8/10(月) 11:40~12:10	アロマの香りがする中でストレッチを行います。心身ともにリラックスするプログラムです。	20名			

※1・・・8/7(金)までのプログラムは、お電話にて事前予約が必要です。8/10(月)からは事前予約の必要はなく、当日先着順(9:30受付開始)となります。

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。

<ご利用にあたって>

- 室内履きをご用意ください。(①・②・⑧・⑨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)

## ▼6階プール

プログラム名	日時	内容	対象	定員	その他
①らくらく水中運動	月・水・木曜日 10:00~10:30	水の特性を活かしたストレッチや軽めの水中運動となります。(30分)	60歳以上	28名	有 料 ※2
	金曜日 13:00~13:30				

※2・・・お電話もしくは6階受付にてプールご利用の事前予約が必要です。また、当日6階プールの利用料が必要です。詳細は、スタッフにお尋ねください。

<予約方法について>

- 一週間前より受付を開始します。ご予約は一人一コマのみ。参加後に次の予約が可能です。
- 電話(03-5548-1992)もしくは6階受付にて承ります。

2020.7.20 8月号発行

