

9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

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。

認知症予防講習会

認知症の予防とケアおよび予防トレーニングについて学びます。

【日時】9月28日（月）13：30～14：30

【場所】4階レクリエーションルーム

【対象】グランチャカードをお持ちの方

【費用】無料

【申込み】9/14（月）13：30から3階受付

またはお電話にて

【定員】先着30名

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：「睡眠の悩み」

【日時】9月3日（木）、23日（水）

14：00～14：20

【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

【申込み】不要 直接会場にお越しください

※参加には、5階いこいフロア利用料が必要です
(300円)

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 (9/7・14・28)

10:20-10:50	全身らくらく体操30①	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	有 料 定員28

月曜日 (9/21)

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

火曜日 (9/1・15・22・29)

10:20-10:50	グッド！アップ体力30①	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 ※22・29日はお休み	無 料 定員24

水曜日 (9/2・16・23・30)

10:10-10:50	いすde健康体操	有 料 定員20
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員28

木曜日 (9/3・17・24)

10:10-10:50	お腹スッキリ体操40①	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	有 料 定員28名

木曜日 (9/17・24)

19:30-20:15	すっきりヨガ	有 料 定員10名
-------------	--------	--------------

金曜日 (9/4・18・25)

10:10-10:55	機能改善エクササイズ	有 料 定員20名
19:30-20:15	体力回復エクササイズ	
14:00-14:30	らくらく水中運動	有 料 定員28名

9月の休館日
8日(火)～11日(金) & 20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。(40分)		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すっきりヨガ	9/17・24(金) 19:30~20:15	呼吸に合わせて簡単なポーズをゆっくり行います。初めての方にもおすすめです!(45分)		60歳以上 一般		10名
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。(45分)		60歳以上		20名
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。(45分)		60歳以上 一般		20名
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参加できますが、同じ週内ではどちらかのみとなります。開始30分前に1階にて整理券を配布します。	60歳以上	24名	無 料	
	木曜日 13:30~15:00					
⑨クッション体操30	9/21(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	
⑩アロマストレッチ	9/21(月) 11:40~12:10	アロマの香りがする中でストレッチを行い、心身ともにリラックスできます。(30分)		20名		

※1・・・事前予約の必要はなく、当日先着順となります。整理券配布は、1コマ目9:30~、2コマ目11:00~、夜間18:00~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。

○室内履きをご用意ください。(①・②・⑤・⑨・⑩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)

▼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 14:00~14:30				

※2・・・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。

○プールご利用の事前予約が、9/1より不要となります。(先着順)

○プールの営業時間は、9/1より①9:30~12:30、②13:30~16:30、③18:00~21:00となり、2時間以内でのご利用ができます。

○プールの定員は28名です。定員を超えた場合、ご入場をお待ちいただく場合がございます。

