

10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。

栄養と口腔ときどき運動

生活するうえで欠かせない食べること
動くことを学びます。

10月テーマ:「脂肪・たんぱく質と上手に付きあう」

【日 定】 10月9日(金)

【時 間】 12:00~13:00

【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】 9/4(金)より3階受付またはお電話にて

【定 員】 先着20名

看護師さんと学ぼう♪

シニアのけんこう相談室

10月テーマ:「危険な食後の血糖値」

【日 時】 10月8日(木) 11:00~11:20

【時 間】 10月28日(水) 11:00~11:20

【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

【費 用】 5階いこいフロア利用料(300円)

【申込み】 不要 直接会場にお越しください。

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 (10/5・12・19・26)		
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	有 料 定員20名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員28名

火曜日 (10/6・13・20・27)		
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	有 料 定員20名
13:30-15:00	卓球アワー① ※27日はお休み	無 料 定員24名

水曜日 (10/7・14・21・28)		
10:10-10:50	いすde健康体操	有 料 定員20名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員28名
19:00-19:30	水ing(スイング)トレーニング	有 料 定員28名

木曜日 (10/1・8・15・22・29)		
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	有 料 定員20名
13:30-15:00	卓球アワー② ※29日はお休み	無 料 定員24名
19:30-20:15	すっきりヨガ ※15日はお休み	有 料 定員10名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員28名

金曜日 (10/2・9・16・23・30)		
10:10-10:55	機能改善エクササイズ ※16日はお休み	有 料 定員20名
19:30-20:15	体力回復エクササイズ ※16日はお休み	有 料 定員20名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー ※9日のみ実施	無 料 定員20名
14:00-14:30	らくらく水中運動	有 料 定員28名

10月の休館日
18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	木曜日 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	足底の機能改善やキレイな歩き方など、転倒予防につながる自重トレーニングを行います。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 ニュースポーツアワー	金曜日 14:00～15:30	皆さんが経験したことのないような「新しいスポーツ」を一緒に楽しみます。途中参加が可能です。		20名		

※事前予約の必要はなく、当日先着順となります。(4階プログラム整理券配布時間:9:30～/11:00～/夜間18:00～)

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・④・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)

▼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	水の特徴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水ing(スイング)トレーニング	水曜日 19:00～19:30	筋力トレーニングの要素を取り入れた水中運動です。(30分)	60歳以上 一般		

※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。

<ご利用にあたって>

○プールご利用の事前予約は不要。当日先着順となります。

○プールの営業時間は①9:30～12:30 ②13:30～16:30 ③18:00～21:00です。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。定員を超えた場合はご入場をお待ちいただきます。

