

# 2020年 11月 健康オープンプログラム

児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

※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**

11月より、スタジオプログラムの内容・時間に一部変更がございます。詳細は裏面・またはスタッフまでお声かけください。

### 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。

**11月テーマ:「カルシウム摂取と減塩」**

【日 定】 11月13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】 10/9(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



**11月テーマ:「眼の病気」**

【日 時】 11月 4日(水) 11:00~11:20  
 11月26日(木) 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  
 【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 (11/2・9・16・30)		
10:20-11:00	全身らくらく体操40	有 料 定員25名
11:30-12:10	イスらく体操40	有 料 定員25名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名
月曜日 (11/23) ※勤労感謝の日		
10:20-11:00	クッション体操40	有 料 定員25名
11:30-12:10	アロマストレッチ	有 料 定員25名
火曜日 (11/3・10・17・24)		
10:20-11:00	グッド! アップ体力40	有 料 定員25名
11:30-12:10	クッション体操40	有 料 定員25名
13:30-15:00	卓球アワー① ※24日はお休み	無 料 定員24名
水曜日 (11/4・11・18・25)		
10:10-10:50	いすde健康体操	有 料 定員25名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名
19:00-19:30	水ing(スイング)トレーニング	有 料 定員36名

木曜日 (11/5・12・19・26)		
10:10-10:55	お腹スッキリ体操45①	有 料 定員25名
11:25-12:10	お腹スッキリ体操45②	有 料 定員25名
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36名

金曜日 (11/6・13・20・27)		
10:10-10:55	機能改善エクササイズ	有 料 定員25名
19:30-20:15	体力回復エクササイズ	有 料 定員25名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー ※13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36名

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。

**11月の休館日**  
**15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40	月曜日 10:20~11:00	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。(40分)	60歳以上	25名	有 料 ※1
② イスらく体操40	月曜日 11:30~12:10	椅子に座りながら全身運動を行います。膝・腰に不安がある方も安心して参加できます。(40分)			
③ グッド! アップ体力40	火曜日 10:20~11:00	ゴムバンドやボール、自重での筋力トレーニングを組み合わせで行います。体力をつけたい方におすすめです。(40分)			
④ クッション体操40	火曜日 11:30~12:10	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。(40分)			
⑤ 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筋力トレーニングを行います。(40分)			
⑥ お腹スッキリ体操45	木曜日 10:10~10:55	呼吸を意識しながら体幹を強化する体操を行います。(45分)			
	木曜日 11:25~12:10				
⑦ 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		
⑧ 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		
⑨ 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				
⑩ ニュースポーツアワー	金曜日 14:00~15:30	「だれもが」「いくつからでも」「いつまでもできるスポーツ」です。毎回、様々なゲームをご用意しています。一緒に楽しみましょう!		20名	
★ クッション体操40	11/23(月) 10:20~11:00	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。(40分)	60歳以上	25名	有 料 ※1
★ アロマストレッチ	11/23(月) 11:30~12:10	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。(40分)			

#### <スタジオプログラムをご利用になるかたへ>

○ 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～)

必要に応じて室内履き・靴袋をご用意ください。(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)

○ 室内履きをご用意ください。(①～⑥・★) は室内履きなしでもご参加いただけます。

※1…スタジオプログラムに参加する際、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。

★…祝日による特別プログラムです。

#### ▼ 6階プール

プログラム名	日時	内容	対象	定員	その他
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	36名	有 料 ※2
	金曜日 14:00~14:30				
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		

※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。