

# 2020年 児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲 12月 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、事前に整理券を配布するものや施設の利用料をお支払いいただく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。

12月テーマ:「フレイルを予防しよう」

【日 定】 12月11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】 11/13(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

12月テーマ:「高血圧について」

【日 時】 12月 3日(木) 14:00~14:20

12月23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

T E L : 03-5548-1992

F A X : 03-5548-1995

<http://tokyo.ymca.or.jp/grancha>



## 月曜日 (12/7・14・21・28)

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	
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名

## 火曜日 (12/1・8・15・22)

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	
13:30-15:00	卓球アワー① ※22日 はお休み	無 料 定員24名

## 水曜日 (12/2・9・16・23)

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

## 木曜日 (12/3・10・17・24)

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	
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 (12/4・11・18・25)

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	
14:00-15:30	ニュースポーツアワー ※4日および25日実施	無 料 定員20名
14:00-14:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名

12月の休館日 

20日(日)・29日(火)~31日(木)

▼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て行います。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!			

<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。

▼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				

※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。