

2021年 児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲
2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

健康プログラムで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。

看護師さんと学ぼう♪
シニアのけんこう相談室

2月テーマ:認知症と「うつ」について
 【日時】2月4日(木) 13:45-14:05
 2月24日(水) 11:15-11:35
 【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。

すっきりヨガ

【日程】2月18・25日(木)
 【時間】19:30-20:15
 【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
 (シニア:350円/一般:100円)
 【申込み】当日受付にて整理券を配布
 ゆったりとした動きと呼吸で免疫力をUP!
 はじめての方にもおすすめです。

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 (2/1・8・15・22)

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

火曜日 (2/2・9・16・23)

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 ※23日はお休み	無料 定員24名

水曜日 (2/3・10・17・24)

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トレーニング ※3日はお休み	有料 定員36名

木曜日 (2/4・11・18・25)

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
19:30-20:15	すっきりヨガ ※開催日:18日・25日	有料 定員12名
10:00-10:30	らくらく水中運動 ※11日はお休み	有料 定員36名

金曜日 (2/5・12・19・26)

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 ※5日はお休み	有料 定員25名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー ※開催日:12日・26日	無料 定員20名
14:00-14:30	らくらく水中運動	有料 定員36名

2月の休館日 21日(日)

※ 2021年2月7(日)まで緊急事態宣言が発令されています。状況に変化があった場合はHPなどでお知らせいたします。ご確認をお願いします。(1月15日現在)

▼4階レクリエーションルーム

プログラム名	日時	内容	室内履き	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)	無くても可	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)	必 要				
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)	無くても可				
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 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			12名	
⑧ 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)	必 要			60歳以上	25名
⑨ 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	
⑩ 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
	木曜日 13:30～15:00						
⑪ 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				

<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)

※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
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	36名	有 料 ※2
	金曜日 14:00～14:30				
② 水king(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。