

2021年 児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲
4月 健康長寿サポートプログラム



※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



4月テーマ : 引きこもりにならないで!

～コロナ自粛がもたらす健康リスク～

【日 時】 4月 8日(木) 13:45-14:05

4月28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。

~消毒のご協力をお願いします~
 ご自分と周りの方を守るために

① 石鹸でこまめに手を洗いましょう

② 使用した椅子や机は消毒しましょう



③ 床に置いた荷物は机に置かないようにしましょう

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 (4/5・12・19・26)

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 (4/6・13・20・27)

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	
14:00-15:30	卓球アワー 開催日: 6日・13日・20日	無 料 定員24名

水曜日 (4/7・14・21・28)

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 (4/1・8・15・22・29)

NEW 10:10-10:55	お腹すっきりリズム体操45①	有 料 定員25名
NEW 11:25-12:10	お腹すっきりリズム体操45②	
14:00-15:30	卓球アワー 開催日: 1日・8日・15日	無 料 定員24名
10:00-10:30	らくらく水中運動 開催日: 1日・8日・15日・22日	有 料 定員36名

金曜日 (4/2・9・16・23・30)

10:10-10:55	機能改善エクササイズ	有 料 定員25名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日: 9日・23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

4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	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)				
NEW ⑥ お腹すっきりリズム体操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や、立位での簡単なリズム体操も行います。バリエーション豊かに楽しく身体を動かします。(45分)	無くても可			
	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)	必 要		24名	無 料
⑧ 卓球アワー	火曜日 14:00~15:30	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。				
	木曜日 14:00~15:30	※4月より時間が変更となります。				
⑨ 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～)

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。

※ …飛沫感染防止のため、プログラム参加の際もマスクの着用をお願いいたします。

▼ 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	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。