

5月 健康長寿サポートプログラム



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。

※ 整理券に関しては裏面をご覧ください

60歳以上の方対象

看護師さんと学ぼう♪

シニアのけんこう相談室



5月テーマ：「口内環境を整えよう！」
～加齢によりお口の中は変化する！？～

【日 時】 5月 6日(木) 13:45-14:05
5月26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。

運動スペースリニューアル!



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/granchara>



※月曜日 (5/3)		
10:20-11:00	いすde健康体操	有 料 定員25名
11:30-12:10	アロマストレッチ	
月曜日 (5/10・17・24・31)		
10:20-11:00	全身らくらく体操40	有 料 定員25名
11:30-12:10	ズンバゴールド(チェア)	
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名

※ 3日(祝)はプログラム内容が異なりますのでご注意ください

木曜日 (5/6・13・20・27)		
10:10-10:55	お腹すっきりリズム体操45①	有 料 定員25名
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：6日・13日・20日	無 料 定員24名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名

火曜日 (5/4・11・18・25)		
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：4日・11日・18日	無 料 定員24名

金曜日 (5/7・14・21・28)		
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：7日・14日・28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

水曜日 (5/5・12・19・26)		
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 開催日：12日・19日・26日	有 料 定員36名

5月の休館日 16日(日)



▼4階レクリエーションルーム

	プログラム名	日時	整理券配布時間 (5階受付)	内容	室内履き	対象	定員	その他
スタジオプログラム	① 全身らくらく体操40	月曜日 10:20~11:00	9:30	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 ズンバゴールド(チェア)	月曜日 11:30~12:10	11:00	椅子に座りながら、チャチャチャなど懐かしい曲に合わせてゆっくりと簡単な動きを楽しみます。(40分)	必要			
	★ いすde健康体操	5/3(祝) 10:20~11:00	9:30	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。体力をつけたい方におすすめです。(40分)	無くても可			
	★ アロマストレッチ	5/3(祝) 11:30~12:10	11:00	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)	無くても可			
	③ グッド!アップ体力40	火曜日 10:20~11:00	9:30	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	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)	無くても可			
	⑤ いすde健康体操	水曜日 10:10~10:50	9:30	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。体力をつけたい方におすすめです。(40分)	無くても可			
	⑥ お腹すっきりリズム体操45	木曜日 10:10~10:55 木曜日 11:25~12:10	9:30 11:00	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させます。(45分)	無くても可			
⑦ 機能改善エクササイズ	金曜日 10:10~10:55	9:30	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。※ <u>タオルをご持参ください。</u> (45分)	必要				
コミュニティ	⑧ 卓球アワー	火曜日 14:00~15:30	13:30 ※1F受付	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。 ※4月より時間に変更となります。	必要	60歳以上	24名	無料
		木曜日 14:00~15:30					20名	
	⑨ ニュースポーツアワー	金曜日 14:00~15:30	整理券なし	「だれもが」「いくつかからでも」「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（整理券配布）となります。

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	整理券	内容	対象	定員	その他
プール	らくらく水中運動	月・水・木曜日 10:00~10:30	整理券なし	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。