

2021年

児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

6月 健康長寿サポートプログラム



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。

※ 整理券に関しては裏面をご覧ください

看護師さんと学ぼう♪

シニアのけんこう相談室



6月テーマ：「こんな生活は熱中症に注意！」
～熱中症になりにくい人、なりやすい人とは？～

【日 時】 6月23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。

〈NEWマシーン紹介〉
シーテッドロウ・プルダウン



・シーテッドロウ
【鍛えることができる部位】
背中(広背筋、三角筋後部、僧帽筋)
猫背改善や肩甲骨周りのコリ解消
腰痛予防に効果があります！



・プルダウン
【鍛えることができる部位】
背中(広背筋、僧帽筋、大円筋、上腕二頭筋)
猫背改善や肩甲骨周りのコリ解消
ウエストの引き締めに効果があります！

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 (6/21・28)		
10:20-11:00	全身らくらく体操40	有 料 定員20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28名

木曜日 (6/24)		
10:10-10:55	お腹すっきりリズム体操45①	有 料 定員20名
11:25-12:10	お腹すっきりリズム体操45②	
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員28名

火曜日 (6/22・29)		
10:20-11:00	グッド！アップ体力40	有 料 定員20名
11:30-12:10	クッショントレーニング40	

金曜日 (6/25)		
10:10-10:55	機能改善エクササイズ	有 料 定員20名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー	無 料 定員20名
14:00-14:30	らくらく水中運動	有 料 定員28名

水曜日 (6/23・30)		
10:10-10:50	いすde健康体操	有 料 定員20名
10:00-10:30	らくらく水中運動	



※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、プログラムを中止および変更する場合がございますのでご了承ください。

※緊急事態宣言中のため6月20日(日)まで全てのプログラムは実施いたしません。

2021.6.2 6月号発刊

▼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	その他の 料							
ス タ ジ オ ブ 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 20名	※ 1								
	② ズンバゴールド(チア)	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めます。(40分)	必 要										
	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て行います。 体力をつけたい方におすすめです。(40分)	必 要										
	④ クッショニン体操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)											
	⑥ お腹すっきりリズム体操45	木曜日 10:10~10:55	9:30	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せます。(45分)											
		木曜日 11:25~12:10	11:00												
プ ロ ミ ュ ニ テ ム イ	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。※ タオルをご持参ください。(45分)	必 要										
プ ロ ミ ュ ニ テ ム イ	⑩ 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!	必 要	60歳以上	20名	無 料							

〈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。

	プログラム名	日 時	整理券	内 容	対 象	定 員	その他の 料
プ ー ル	らくらく水中運動	月・水・木曜日 10:00~10:30 金曜日 14:00~14:30	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	28名	有 料 ※2

※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。

※新型コロナウィルス感染症の拡大状況により、プログラムを中止および変更する場合がございますのでご了承ください。

※緊急事態宣言中のため6月20日(日)まで全てのプログラムは実施いたしません。