

# 7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

7月テーマ：「生活リズム乱れていませんか？」

～睡眠、食事、清潔保持、活動時間の大切さ～

【日時】7月 1日(木) 13:45-14:05

7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。

## ～栄養と口腔 ときどき運動～

テーマ：免疫力を高める食事とは

【日時】7月26日(月) 13:30-14:30

【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60歳以上の方

【申込】3階受付またはお電話にて(先着20名)

【参加費】無料

【持ち物】動きやすい服・飲み物・靴袋・内靴・筆記用具

※詳しくは館内チラシをご覧ください。

【7月の祝日の変更について】

7月19日(月)→「海の日」ではなく**平日**となります。

7月22日(木)→平日ではなく「**海の日**」となります。

7月23日(金)→平日ではなく「**スポーツの日**」となります。

## 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 (7/5・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	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

木曜日 (7/1・8・15・22・29)		
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：1日・8日・15日	無 料 定員24名
10:00-10:30	らくらく水中運動 お休み：22日	有 料 定員36名

火曜日 (7/6・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

金曜日 (7/2・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：2日・9日・30日	無 料 定員20名
14:00-14:30	らくらく水中運動 お休み：23日	有 料 定員36名

水曜日 (7/7・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

7月の休館日：4日(日)・18日(日)

※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。

▼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、サルサや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			
	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)				
	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。	無くても可			
		木曜日 11:25～12:10	11:00	バリエーション豊かに楽しく身体を動かします。(45分)				
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する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っております。	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(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
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。