

8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

8月テーマ: 「こんな生活は熱中症に注意！」
～熱中症になりやすい人とは?～

【日時】8月25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
【参加費】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: 脂肪・たんぱく質と上手に付き合う


【日時】8月23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
【申込み】3階受付またはお電話にて(先着20名)
7月26日(月)～8月23日(月)

【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

【8月の祝日の変更について】
8月8日(日)→「**山の日**」となります。
8月9日(月)→平日ではなく「**振替休日**」となります。
8月11日(水)→「**山の日**」ではなく**平日**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 (8/23・30)		
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

火曜日 (8/24・31)		
10:20-11:00	グッド! アップ体力40	有 料 定員20名
11:30-12:10	クッション体操40	

水曜日 (8/25)		
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	有 料 定員28名

木曜日 (8/26)		
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	
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日: 26日	無 料 定員10名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員28名

金曜日 (8/27)		
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

8月の休館日: 15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	20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を行います。バリエーション豊かに楽しく身体を動かします。(45分)				
		木曜日 11:25～12:10	11:00					
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				
コミュニティプログラム	⑧ ピンポン教室	木曜日 14:00～15:30	事前申し込み ※2	初級・初心者のためのピンポン教室です。ボランティアのコーチによる指導が受けられます。 ※ <u>第4木曜日に開催いたします</u>	必要	60歳以上	10名	無料
	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!			20名	

<プログラムをご利用になるかたへ>

○ 参加するプログラムに応じて申し込み、整理券(先着順)の受け取りをしてください。

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。

※2…お電話または3階受付にてお申し込み。詳しくは館内チラシをご覧ください。

※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	28名	有料 ※3
		金曜日 14:00～14:30					

※3…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。

2021.7.15 8月号発行

