

2021年 児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲
9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

テーマ：「困る前に行政サービスを利用しよう！」

9月22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

【申込み】不要 直接会場にお越しください。

【参加費】5階いこいフロア利用料 (300円)

～栄養と口腔 ときどき運動～

テーマ：カルシウム摂取と減塩

【日時】9月20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)

8月23日(月)～9月20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

認知症予防講習会

【日時】9月27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30名)

9月6日(月)13:30～9月26日(日)

【参加費】無料

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 (9/13・27)		
10:20-11:00	全身らくらく体操40 お休み: 20	有 料 定員20名
11:30-12:10	ズンバゴールド(チェア) お休み: 20	
10:00-10:30	らくらく水中運動 お休み: 20日	有 料 定員24名
※月曜日 (9/20)		
10:30-11:30	はじめてのジャズダンス	有 料 定員20名

火曜日 (9/14・21・28)		
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	
14:00-15:30	卓球アワー 開催日: 14日・21日	無 料 定員24名

水曜日 (9/15・22・29)		
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24名

木曜日 (9/16・23・30)		
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	卓球アワー 開催日: 16日	無 料 定員24名
10:00-10:30	らくらく水中運動 お休み: 23日	有 料 定員24名

金曜日 (9/17・24)		
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 開催日: 24日	無 料 定員20名
12:45-13:15	らくらく水中運動	有 料 定員24名

9月の休館日: 7日(火)～10日(金)
 19日(日)

※緊急事態宣言発令に伴いまして、プログラムは9月12日(日)まで中止とさせていただきます。

※9月13日(月)以降も、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			
	★ はじめてのジャズダンス	9/20(月) 10:30～11:30	9:30	懐かしい曲に合わせ、簡単なステップで踊ります。 初めての方でも大丈夫です。ジャズダンスの基本を体験してみませんか!?	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。 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				
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。	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!				

<プログラムをご利用になるかたへ>

○ プログラムに参加する際は整理券(先着順)をお受け取り下さい。

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。

※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	24名	有料 ※2
		金曜日 12:45～13:15					

※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。