

11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

11月テーマ：「自分の健康状態を把握しよう！」

～健康診断の結果と見方～

【日 時】 11月 4日(木) 14：15～14：35

11月24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)

〈NEWマシン紹介〉

インナーサイ・アウターサイ



スタッフが優しく教えます！

・インナーサイ

【鍛えることができる部位】

太ももの内側(内転筋、臀部)

→骨盤の安定やO脚の改善に！



・アウターサイ

【鍛えることができる部位】

太ももの外側(大腿筋膜張筋、中殿筋)

→おしりの引き締め効果！

股関節の動きをスムーズにするとともに、立位・歩行時などの姿勢安定につながります！

日常動作が楽に・力強くなるだけでなく、アクティブな動作に必要な筋肉も鍛えられ、キュッと引き締まった美しい太ももとお尻を手にする一助となります！

男性はエネルギーッシュに、女性はスタイリッシュに！

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 (11/1・8・15・22・29)		
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44名

木曜日 (11/4・11・18・25)		
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：4日・11日・18日	無 料 定員24名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日：25日	無 料 定員10名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員44名

火曜日 (11/2・9・16・23・30)		
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：2日・9日・16日	無 料 定員24名

金曜日 (11/5・12・19・26)		
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：5日・12日・26日	無 料 定員20名
12:45-13:15	らくらく水中運動	有 料 定員44名

水曜日 (11/3・10・17・24)		
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 お休み：3日	有 料 定員44名
19:00-19:30	らくらく水中運動 お休み：3日	

11月の休館日：21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。バリエーション豊かに楽しく身体を動かします。(45分)	無くても可			
		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。※ <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。	必要	60歳以上	24名	無料
		木曜日 14:00～15:30						
	⑨ 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>			10名	
	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!			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。抽選になります。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	44名	有料 ※3
		金曜日 12:45～13:15					
		水曜日 19:00～19:30					

※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。