

# 4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

4月のテーマ：「今からでも遅くない！筋肉貯筋」  
～グランチャでトレーニングはじめてみませんか～

【日時】4月7日(木) 14:15～14:35

4月27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)

## 定期券販売方法等変更について 4/1～

### 【変更内容等について】

#### ① 月ごと定期券に変わります。

⇒購入日に関わらず、期限月の末日で期限が切れます。

#### ② 延長対応はありません。

⇒購入期限月の末日で期限が切れますので、臨時休館となった場合でも延長対応はありません。

#### ③ 毎月1日からその月の定期が購入できます。

⇒毎月1日からその月の定期券を販売します。これまで通り券売機でチケットを購入し受付にご提示ください。お帰りまでに新しい定期券を発行します。

#### ④ 5/6F共通定期券の発券は終了します。

⇒今後は各階ごとに発券します。2か所ご利用で定期券購入の場合は、各階ごとの定期券を所持していただくことになります。

#### ⑤ 同意書を提出下さい。

⇒5/6Fエレベータホールに設置した同意書の内容を確認・チェックして同意のサイン後、用紙を受付に提出の上、チケットを購入して下さい。

●ご不明な点等ありましたら各階スタッフへお尋ねください。

## 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 (4/4・11・18・25)		
10:20-11:00	全身らくらく体操40	有 料 定員28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52名

木曜日 (4/7・14・21・28)		
10:10-10:55	お腹すっきりリズム体操45①	有 料 定員28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：7日・14日・21日	無 料 定員24名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日：28日	無 料 定員10名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員52名

火曜日 (4/5・12・19・26)		
10:20-11:00	グッド！アップ体力40	有 料 定員28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：5日・12日・19日	無 料 定員24名

金曜日 (4/1・8・15・22・29)		
10:10-10:55	機能改善エクササイズ	有 料 定員28名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー お休み：15日・29日	無 料 定員20名
12:45-13:15	らくらく水中運動 お休み：29日	有 料 定員52名

水曜日 (4/6・13・20・27)		
10:10-10:50	いすde健康体操	有 料 定員28名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員52名

4月の休館日：17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	28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。					
		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受付で配布	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運動+リズムにのって体を動かす爽快感で、心身ともにリフレッシュ!(30分)	60歳以上	52名	有料 ※3
		金曜日 12:45～13:15					

※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。