

5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

看護師さんと学ぼう♪

シニアのけんこう相談室

5月のテーマ：「年齢とともに衰える腎臓を守る」

【日時】5月12日(木) 14:15~14:35
5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

【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)

5階15分新規プログラム紹介

●新聞体操

新聞って読むだけで終わっていませんか？

新聞紙1枚あれば誰でも簡単にできるストレッチやトレーニングを

ご紹介！運動が苦手な方でも楽しめます。是非ご参加ください！

●フェイスマッサージ

長引くマスク生活により凝り固まった顔の筋肉をほぐします。

表情豊かな魅力ある笑顔を取り戻しましょう。

●爽快ジェスチャー笑

からだで表現！答えて爽快！

笑顔があふれるジェスチャーゲームです。

対象：5階いこいフロアをご利用の方

場所：5階運動スペース前

※5階いこいフロア利用料が必要です。

開催日はオープンプログラム案内チラシをご覧ください。

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>



60歳以上の方対象

月曜日 (5/2・9・16・23・30)

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60名

木曜日 (5/5・12・19・26)

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：5日・12日・19日	無 料 定員32名
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 お休み：5日	有 料 定員60名

火曜日 (5/3・10・17・24・31)

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：3日・10日・17日	無 料 定員32名

金曜日 (5/6・13・20・27)

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 開催日：6日・13日・27日	無 料 定員20名
13:45-14:15	らくらく水中運動	有 料 定員60名

水曜日 (5/4・11・18・25)

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 お休み：4日	有 料 定員60名

5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。

※4/14より6階プールの定員数、利用時間を変更いたしました。

▼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。	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。 ※5月より定員を24名から32名に変更して実施いたします。	必要	60歳以上	32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。 ※ 第4木曜日に開催いたします			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一部閉鎖しています)

※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	60名	有料 ※3
		金曜日 13:45～14:15					

※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。