

6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

6月のテーマ：「熱中症予防とケア」

【日時】6月2日(木) 14:15~14:35

6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)

夏の健康講座

介護予防を目的としたバラエティーに富んだ楽しい講座を用意しています。いきいきとした毎日が送れるよう、ぜひ一緒に健康な心と身体作りを目指しましょう！

【日程】7月~9月

【対象】江東区在住の60歳以上の方

【申込み】6月1日(水)~6月15日(水)

※1講座につき往復はがき1枚での応募

※詳細はの講座案内チラシ(6/1~)をご覧ください。

熱中症に注意!



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。

体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配りこまめな水分補給、日傘や帽子の着用、涼しい服装、室温の調節など熱中症による健康被害を防ぎましょう！

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 (6/6・13・20・27)		
10:20-11:00	全身らくらく体操40	有 料 定員32名
11:30-12:10	ズンバゴールド	
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名

木曜日 (6/2・9・16・23・30)		
10:10-10:55	お腹すっきりリズム体操45	有 料 定員32名
11:25-12:10	なれたらエアロ45	
14:00-15:30	卓球アワー 開催日：2日・9日・16日	無 料 定員32名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日：23日	無 料 定員10名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名

火曜日 (6/7・14・21・28)		
10:20-11:00	グッド! アップ体力40	有 料 定員32名
11:30-12:10	かんたんエアロ40	
14:00-15:30	卓球アワー 開催日：7日・14日・21日	無 料 定員32名
10:00-10:20	水中筋力トレーニング	有 料 定員60名

金曜日 (6/3・10・17・24)		
10:10-10:55	機能改善エクササイズ	有 料 定員32名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日：3日・10日・24日	無 料 定員20名
10:00-10:20	ミットトレーニング	有 料 定員60名
13:45-14:15	らくらく水中運動	

水曜日 (6/1・8・15・22・29)		
10:10-10:50	いすde健康体操	有 料 定員32名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名

6月の休館日：19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	32名	有料 ※1
	② ズンバゴールド	月曜日 11:30~12:10	11:00	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。終始椅子に座って参加することも可能です。(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 かんたんエアロ40	火曜日 11:30~12:10	11:00	音楽に合わせて楽しく身体を動かすエアロビクス入門クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。(40分)	必要			
	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)	無くても可			
	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			
	⑦ なれたらエアロ45	木曜日 11:25~12:10	11:00	運動またはエアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。(45分)	必要			
	⑧ 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			
コミュニティプログラム	⑨ 卓球アワー	火曜日 14:00~15:30 木曜日 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	32名	無料
	⑩ 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	
	⑪ 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					
	水中筋力トレーニング	火曜日 10:00~10:20					
ミットトレーニング	金曜日 10:00~10:20	水中用グローブを使い、水の浮力や抵抗を利用し、筋力・体力アップを目的とした全身運動です。					

※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。