

1月

60歳以上の方
対象 No.65

グランチャ東雲 教養・ボランティア・交流 オープンプログラム

申込みが必要なプログラムもあります。
開始時刻10分前にお集まりください。

定員を超えた場合、先着順または抽選となります。

※詳細は、館内掲示のチラシをご覧ください。

新春カラオケディ 一日カラオケざんまいです。

【日 時】1月5日（木）10:15～12:00、13:30～16:00
【場 所】5階 大広間 【定員】午前26名、午後32名
【費 用】5階いこいフロアの利用料が必要です。（300円）
【対 象】60歳以上の方 【抽選】10:00および13:15

グランチャ東雲お正月

楽しい催し物がいっぱいです。お待ちつきもします！
是非、ご家族やご友人と一緒にご参加ください。

【日 時】1月14日（土）12:00～14:00
【場 所】3階 交流室 屋上庭園 スペースランド 他
【対 象】グランチャカードをお持ちの方 【定 員】200名
【費 用】無料ですがお雑煮は1杯100円で販売します。
【申 込】当日直接会場までお越しください。

はじめてのスマホ講座

基本的なスマホの使い方を学びます。操作にお困りの方は、
是非ご応募下さい。

【日 時】1月23日（月）10:00～11:30
【場 所】4階 会議室 【定 員】10名
【対 象】60歳以上の方 【費 用】無料

看護師さんと学ぼう♪シニアのけんこう相談室

今月のテーマは、「めまい」についてです。

【日 時】1月23日（月）9:40～10:10
1月27日（金）12:30～13:00
【場 所】5階いこいフロア運動スペース前
【申込み】不要 当日直接会場にお越しください
【費 用】5階いこいフロアのご利用料金が必要です。（300円）

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>

グランチャギャラリー《作品募集中！》
第65回 1/7（土）～1/24（火）
対象：60歳以上・親子（小3まで）
場所：4階ラウンジ
費用：無料
作品受付：1/6（金）まで

随時作品を募集しておりますので、出展して頂ける方は3階受付までお申し出ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 1 館内点検のため 休館致します | 2 館内点検のため 休館致します | 3 館内点検のため 休館致します | | 5 わいわいおしゃべりサロン 10:00～11:30 3階 交流室 新春カラオケディ 10:15～12:00 13:30～16:00 5階 大広間 | 6 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00～15:30 3階 交流室 | 7 グランチャギャラリー 24日まで 4階ギャラリー |
| 8 | 9 | 10 ボランティアアワー 10:00～12:00 3階 交流室 | 11 パソコン体験会 10:00～11:30 4階 会議室 男の台所 10:00～12:00 4階 調理室 女性限定！昼食会 12:00～12:30 4階 調理室 | 12 わいわいおしゃべりサロン 10:00～11:30 3階 交流室 カラオケアワー ※13:15～16:00 5階 大広間 | 13 自由工作広場 ～グランチャファクトリー～ 14:00～16:00 3階 交流室 | 14 グランチャ東雲 お正月 12:00～14:00 3階 交流室 3階 屋上庭園 3階 スペースランド 4階 工作室 |
| 15 休館日 | 16 館内点検のため 休館致します | 17 パソコンアワー 10:00～11:30 4階 工作室 | 18 ボランティアアワー 10:00～12:00 3階 交流室 | 19 元気回復！ レクリエーションの時間 13:00～14:30 4階 会議室 | 20 わいわいおしゃべりサロン 10:00～11:30 3階 交流室 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00～15:30 3階 交流室 | 21 |
| 22 | 23 シニアのけんこう相談室 9:40～10:10 5階 運動スペース前 | 24 ボランティアアワー 10:00～12:00 3階 交流室 | 25 パソコン体験会 10:00～11:30 4階 会議室 グラムマキッキン 10:00～13:00 4階 調理室 歌とお喋りと楽しい時間♪ 14:15～15:30 4階 レクリエーションルーム | 26 わいわいおしゃべりサロン 10:00～11:30 3階 交流室 カラオケアワー ※13:15～16:00 5階 大広間 | 27 グラムチャバースデイパーティー 11:00～11:45 5階 和室 グラムチャランチタイム 11:45～12:30 5階 和室 シニアのけんこう相談室 12:30～13:00 5階 運動スペース前 自由工作広場～グランチャファクトリー～ 14:00～16:00 4階 工作室 | 28 |
| 29 | 30 パソコンアワー 10:00～11:30 4階 工作室 自由工作広場 ～グランチャファクトリー～ 14:00～16:00 3階 交流室 学び屋 13:30～14:30 4階 工作室 | 31 | <p>注1) 新春カラオケディは、10:00～10:15および13:15～13:30</p> <p>注2) カラオケアワーは、13:15～13:30の間に抽選となります。</p> | | | |

1月の休館日：1～3日・15日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

グランチャ東雲

1月 教養・ボランティア・交流 オープンプログラム

申込みのプログラム

男の台所

1/11 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 12/14(水)~1/10(火) (先着順)

対象:60歳以上 男性 場所:4階 調理室

定員:15名 費用:600円/1回

講師の先生はいません！皆さんで協力して
男ならではのこだわりの料理を作りましょう♪

女性限定！ 昼食会

1/11 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 12/21(水)~1/10(火) (先着順)

対象:女性 場所:4階 調理室 定員:10名 費用:600円

男の台所で作るご飯と一緒に食べませんか？

グランマ キッチン

1/25 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 12/21(水)~1/24(火) (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 調理室 定員:15名 費用:600円

講師の先生はいません！毎月テーマを決めて料理を作ります！
女性の皆さんだけで、美味しいひと時を楽しみましょう♪

元気回復！レクリエーションの時間

〈お申込は3階受付またはお電話で〉

1/18 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 12/21(水)~ (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 会議室

定員:12名 費用:100円 (当日)

誰でも簡単に楽しめる手遊びやテーブルゲームで
たくさん遊んで、笑って、心も体も元気に回復しましょう！

グランチャ 学び屋

〈お申込は3階受付またはお電話にて〉

1/30 第5月曜日 13:30~14:30 (予定)

対象:60歳以上 定員:20名(先着順)

費用:無料 (材料費等がかかる場合もございます)

毎月一回、様々なテーマで講師の方をお呼びし、お話を聞けます。

パソコン体験会

1/11、25 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 12/19(月)~12/23(金)

対象:パソコン 初心者 の60歳以上 費用:無料

定員:2名程度(多数の場合、抽選) 場所:会議室

グランチャスタッフによる初心者対象のパソコン体験会です。
この機会に、ぜひ挑戦しませんか？

- ◆事前のお申込みが必要なプログラムで、
先着順のものは定員になり次第締切となります。
- ◆開始時間10分前にお集まりください。

教養プログラム

対象:60歳以上

わいわいおしゃべりサロン

1/5、12、19、26 毎週木曜日 10:00~11:30

場所:3階 交流室 定員:20名 費用:100円/1回

週に1度のお茶飲み会。わいわいお喋りすることで気持ちもスッキリ。
ホッと一息、ご一緒にいかがですか？

パソコンアワー

1/16、30 月曜日 10:00~11:30 対象:パソコン 経験者 の60歳以上

場所:4階 会議室・工作室 定員:10名 費用:無料

少しでもパソコン経験のある方が対象となります。何か課題を持ってご参加ください。
わからないことは、『パソコンアワー』で一緒に解決ていきましょう。

カラオケアワー♪ 歌いたい方は13:15より抽選

1/5、12、19、26 毎週木曜日 13:30~16:00

場所:5階 大広間 定員:32名 ※5日は新春カラオケデイとして午前も実施します。

費用:いこいフロア利用料(300円)がかかります。

カラオケを皆さんで楽しむ時間です。

歌とお喋りと楽しい時間♪

1/24 第4火曜日 14:15~15:30

場所:4階 レクリエーションルーム 定員:60名 費用:200円

懐かしい歌を中心にオルガンの生伴奏に合わせて皆で歌い、お喋りやゲームをして
楽しい時間を過ごしませんか？お友達を誘って、ぜひご参加ください♪

読み聞かせ

ボランティアアワー

1/17 第3火曜日 13:30~14:00

1/6、20 第1、3金曜日 15:00~15:30

場所:3階 交流室

絵本大好き！子ども大好き！
という方、大募集です。

ボランティアアワー

1/10、17、24 第2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

1/10 おもちゃの掃除などをします。(交流室)

1/17 ティッシュケース作りなどをします。(交流室)

1/24 子どもと工作や手遊びを通して遊びます！(交流室)

グランチャで行うボランティア活動です！
一度遊びに来てください♪

交流 プログラム

対象:60歳以上、

0歳~小学3年生までの子どもとその保護者

昼食の事前申込〆切は 1/26(木)

〈お申込は3階受付まで〉

グランチャ バースティパーティー

1/27 第4金曜日 11:00~11:45

受付:10:50 5階エレベーターホール

場所:5階 和室

定員:15組(先着順) 費用:無料

持ち物:室内履き(土足禁止)

(途中参加は会場の都合上、承れない場合がございます)

記念撮影をして、手形をとります。

1月生まれの方、ぜひご参加ください！

自由工作広場～グランチャファクトリー～

1/16、30 第3、5月曜日 14:00~16:00 1/13、27 第2、4金曜日 14:00~16:00

場所:3階 交流室 定員:30組程度 費用:無料 (特別工作など材料費がかかるものがあります)

リサイクル素材を使って自由工作ができます！想像力を働かせ、廃材を生まれ変らせよう♪

※1月27日は特別工作・アイロンビーズを行います(4階 工作室にて)。材料費として、50円の費用がかかります。

グランチャ ランチタイム

1/27 第4金曜日 11:45~12:30

場所:5階 和室 定員:20組

昼食代:大人400円、子ども200円

(ご持参される方は不要)

わいわいお昼ご飯を食べましょう♪親子も参加しますので、
ぜひ子育て話などお聞かせ頂ければと思います。

グランチャ ネイチャークラブ

1/18 第3水曜日 14:00~15:00

場所:3階 交流室ほか 定員:20名

費用:無料 持ち物:帽子、飲み物

都会の真ん中でちょっとだけ

自然に触れてみませんか？

野菜やお花、お魚たちを育てましょう！

よつばくらぶ

1/25 水曜日 《60歳以上の方》14:45~16:00 《親子》15:15~16:00

場所:5階 和室 定員:20組 費用:無料

畳のお部屋で折り紙遊びをします。指先を使うことで、脳への刺激も期待できます。

皆さんで日本の伝統遊びである折り紙を楽しみましょう！

そのまま
一緒に
お屋は
いかが
ですか？