

# 2月

60歳以上の方 No.66  
対象

## 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。

**グランチャリティーDay**  
フリーマーケット、ゲームコーナー、綿菓子・ホタテ焼きなどの模擬店もあります。  
是非、ご家族やご友人と一緒に ご参加ください。  
【日時】2月5日(日) 12:00~15:00  
【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  
【費用】無料 ※模擬店は有料です

**はじめてのスマホ講座(アンドロイド編)**  
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、是非ご応募ください。  
【日時】2月13日(月) 10:00~11:30  
【場所】4階 会議室 【定員】10名 【費用】無料  
【対象】60歳以上の方 【申込み】1月23日(月)より

**グランチャシネマ** 懐かしい映画を上映します  
【日時】2月18日(土) 10:00~12:00  
【場所】4階 レクリエーションルーム  
【定員】100名  
【対象】グランチャカードをお持ちの方

**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、「入浴時の注意」についてです。  
【日時】2月13日(月) 9:40~10:10  
2月17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66回 2/4(土)~2/28(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: 2/3(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	2	3	4
			パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室	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	読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	グランチャギャラリー 28日まで 4階 ギャラリー
5	6	7	8	9	10	11
グランチャリティーDay 12:00~15:00 3階 交流室 他	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	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室 読み聞かせ ボランティアアワー 13:30~14:00 3階 交流室	男の台所 10:00~13:00 4階 調理室 女性限定! 昼食会 12:00~12:30 4階 調理室	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	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	
12	13	14	15	16	17	18
	シニアのけんこう相談室 9:40~10:10 5階 運動スペース前 はじめてのスマホ講座(アンドロイド編) 10:00~11:30 4階 会議室 パソコンアワー 10:00~11:30 4階 会議室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室 元気回復レクの時間 13:00~14:30 4階 会議室 グランチャネイチャークラブ 14:00~15:00 3階 交流室 グランチャ音遊びタイム♪ 14:30~15:30 3階 交流室	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	シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	グランチャシネマ 10:00~12:00 4階 レクリエーションルーム
19 休館日	20	21	22	23	24	25
館内点検のため 休館致します	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	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室 読み聞かせ ボランティアアワー 13:30~14:00 3階 交流室	グランマキッチン 10:00~13:00 4階 調理室 よつばくらぶ 14:45~16:00 5階 和室	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	グランチャバースデイパーティー 11:00~11:45 5階 和室 グランチャランチタイム 11:45~12:30 5階 和室 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	
26	27	28	注) カラオケアワーは、13:15~13:30の間に抽選となります。			
	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室 学び屋 13:30~14:30 4階 工作室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室 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	<p><b>新聞ちぎり絵</b> 新聞紙のみでちぎり絵を作成します。今回は文字も入れます。 初めての方でも、楽しんでいただけます。 【日時】2月18日(土) 14:00~16:30 【場所】4階 工作室 【定員】25名 【費用】無料 【対象】60歳以上の方 【申込み】1月16日(月)より</p>			

### 2月の休館日: 19日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 2月 教養・ボランティア・交流

## オープンプログラム

◆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

### 申込ありのプログラム

#### 男の台所 〈お申込は3階受付まで〉

2/8 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 1/11(水)~2/7(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

講師の先生はいません!皆さんと協力して  
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 〈お申込は3階受付まで〉

2/8 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 1/18(水)~2/7(火) (先着順)  
対象:女性 場所:4階 調理室 定員:10名 費用:600円

#### グランマ キッチン 〈お申込は3階受付まで〉

2/22 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 2/1(水)~2/21(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〉

2/15 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 1/18(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 ※詳細は別紙にてご確認ください。

〈お申込は3階受付またはお電話にて〉

2/27 第4月曜日 13:30~14:30

対象:60歳以上 定員:20名(先着順) 場所:4階 工作室  
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、お話が聴けます。

#### パソコン体験会 〈お申込は3階受付まで〉

2/1、15 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 1/16(月)~1/20(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:4階 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?

#### わいわいおしゃべりサロン

2/2、9、16、23 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、一緒にいかがですか?

#### パソコンアワー 多数の場合、9:50より抽選

2/13、27 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。

#### カラオケアワー 歌いたい方は13:15より抽選

2/2、9、16、23 毎週木曜日 13:30~16:00

場所:5階 大広間 定員:32名  
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♪

2/28 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!

#### ボランティアプログラム

対象:グランチャカードをお持ちの方

#### 読み聞かせボランティアアワー

2/7、21 第1、3火曜日 13:30~14:00

2/3、17 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

2/7、14、21、28 第1、2、3、4火曜日10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

- 2/7 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 2/14 おもちゃの掃除などをします。
- 2/21 ティッシュケース作りなどをします。
- 2/28 子どもと工作や手遊びを通して遊びます!

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!

#### グランチャ 昔遊びタイム♪

2/15 水曜日

14:30~15:30

場所:3階 交流室

定員:15組

昔懐かしい遊びを  
皆さんで楽しみましょう!  
教えてくださる方も  
大募集です!

#### 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2/23(木)

〈お申込は3階受付まで〉

#### グランチャ

#### バースデイパーティー

2/24 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。

2月生まれの方、ぜひご参加ください!

そのまま  
一緒に  
お喋り  
いかが  
ですか?

#### 自由工作広場~グランチャファクトリー~

2/6、20 第1、3月曜日 14:00~16:00 2/10、24 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、廃材を生まれ変えよう!

※2月20日は特別工作として、レインボールーム・ミサンガを作ります(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

2/24 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

2/15 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

2/22 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!