

# 3月

60歳以上の方 No.67  
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。

### 芸術祭

日ごろ取り組んでいることや、得意なことをみなさんの前で発表してみませんか？

【日時】3月4日(土) 13:00~15:00  
【場所】4階 レクリエーションルーム  
【対象】グランチャカードをお持ちの方 【費用】無料

### のど自慢大会

皆さんのカラオケの腕前を披露しませんか？

【日時】3月4日(土) 15:00~16:45  
【場所】4階 レクリエーションルーム  
【定員】10名 【費用】無料  
【対象】グランチャカードをお持ちの方  
【申込み】2月1日(水)~2月18日(土)

### グランチャシネマ

自然や動物好きな方におすすめな映画を上映します。

【日時】3月26日(日) 14:45~16:30  
【場所】4階 レクリエーションルーム 【持ち物】上履き  
【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、「便秘や下痢」についてです。

【日時】3月11日(土) 12:30~13:00  
3月23日(木) 9:40~10:10  
【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67回 3/4(土)~3/28(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: 3/3(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
<b>はじめてのスマホ講座(ライン編)</b> スマホによるライン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】3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】事前 注) カラオケアワーは、13:15~13:30の間に抽選となります。			1 パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室	2 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	3 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	4 芸術祭 13:00~15:00 4階 レクリエーションルーム のど自慢大会 15:00~16:45 4階 レクリエーションルーム グランチャギャラリー 28日まで 4階 ギャラリー
5	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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	11 シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前
12	13 はじめてのスマホ講座 (ライン編) 10:00~11:30 4階 工作室 パソコンアワー 10:00~11:30 4階 会議室	14 ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	15 パソコン体験会 10:00~11:30 4階 会議室 元気回復レクリエーションの時間 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	16 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	17 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	18 休館日 特別工事のため 臨時休館致します
19 休館日	20 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	21 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	22 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	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 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	24 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	25
26 グランチャシネマ 14:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	27 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	28 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	29	30 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	31	

## 3月の休館日: 18・19日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 3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〉

3/8 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 2/8(水)~3/7(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/1回

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〉

3/8 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 2/15(水)~3/7(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 〈お申込は3階受付まで〉

3/22 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 3/1(水)~3/21(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〉

3/15 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 2/15(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〉

3/27 第4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、お話が聴けます。

#### パソコン体験会 〈お申込は3階受付まで〉

3/1、15 水曜日 10:00~11:30

◆申込期間 2/13(月)~2/17(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?

#### わいわいおしゃべりサロン

3/2、9、16、23、30 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

3/13、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。  
わからないことは、『パソコンアワー』と一緒に解決していきましょう。

#### カラオケアワー♪ 歌いたい方は13:15より抽選

3/2、9、16、23、30 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♪

3/28 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♪

#### 読み聞かせ

##### ボランティアアワー

3/7、21 第1、3火曜日  
13:30~14:00

3/3、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

第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

- 3/7 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 3/14 おもちゃの掃除などをします。
- 3/21 ティッシュケース作りなどをします。
- 3/28 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!

#### 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

#### 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

昼食の事前申込切は 3/23(木)

〈お申込は3階受付まで〉

#### グランチャ バーステイパーティー

3/24 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。  
3月生まれの方、ぜひご参加ください!

そのまま  
一緒に  
お話し  
いかが  
ですか?

#### 自由工作広場~グランチャファクトリー~

3/6、20 第1、3月曜日 14:00~16:00 3/10、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!  
※3月20日は紙ねんどを使った特別工作を行います。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

3/24 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

3/15 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

3/22 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!