

4月 60歳以上の方対象 No.68

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

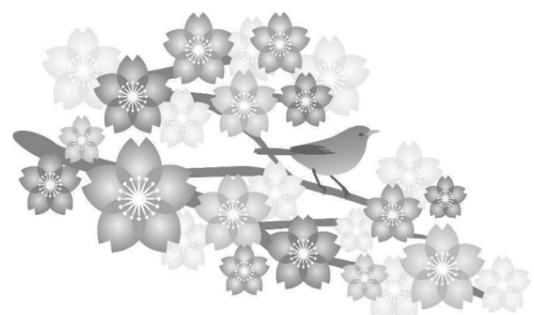
申込みが必要なプログラムもあります。
開始時刻10分前にお集まりください。
定員を超えた場合、先着順または抽選となります。

4月のイベント

※詳細は館内に掲示されるチラシをご覧ください

看護師さんと学ぼう♪シニアのけんこう相談室
今月のテーマは、「目の病気やトラブル」についてです。
【日時】4月22日(土)・27日(木) 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)

送迎バス時刻一部変更のお知らせ
4月3日(月)より、グランチャ東雲送迎バスの運行時刻が一部変更となります。
詳細は、新時刻表をご覧ください。



グランチャ東雲 Granclia sh nonome
〒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68回 4/8(土)~4/25(火)
対象: 60歳以上・親子(小3まで)
場所: 4階ラウンジ
費用: なし
作品受付: 4/7(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	5	6	7	8
		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		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 25日まで 4階 ギャラリー
9	10	11	12	13	14	15
	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	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	
16 休館日	17	18	19	20	21	22
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 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	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	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	シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前
23	24	25	26	27	28	29
	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	グランマキッチン 10:00~13:00 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 シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前 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 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	
30	31					
	グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 工作室	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	よつばくらぶ 14:15~16:00 5階 和室			

4月の休館日: 16日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください
※カラオケアワーは13:15から抽選となります。

4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〉

4/12 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 3/8(水)~4/11(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〉

4/12 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 3/15(水)~4/11(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を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〉

4/26 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 3/29(水)~4/25(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〉

4/19 第3水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 3/15(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〉

4/24 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。

わいわいおしゃべりサロン

4/6、13、20、27 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

4/10、24 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

4/6、13、20、27 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♪

4/25 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

4/4、18 第1、3火曜日
13:30~14:00

4/7、21 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

- 4/4 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 4/11 おもちゃの掃除などをします。
- 4/18 ティッシュケース作りなどをします。
- 4/25 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!

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

自由工作広場~グランチャファクトリー~

4/17 第3月曜日 14:00~16:00 4/14、28 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!

※4月17日はプラ板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 バースデイパーティー

4/28 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。 4月生まれの方、ぜひご参加ください!

グランチャ ネイチャークラブ

4/19 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!

よつぱくらぶ

4/26 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!