

# 5月

60歳以上の方 No.69  
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分前にお集まり下さい。  
定員を超えた場合、先着順または抽選となります。

### 5月のイベント

#### グランチャ劇場

人形劇団フーク「(演目名)」をご家族でお楽しみください。  
【日時】5月14日(日)開場10:40 上演11:00~12:00  
【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 【定員】140組 【申込み】あり  
※詳細は、館内に掲示す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、「むくみ」についてです  
【日時】5月20日(土)12:30~13:00  
5月25日(木)12:30~13:00  
【対象】5階いこいフロアをご利用の方  
【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

#### グランチャシネマ

昔なつかしい映画を上映します。  
【日時】5月20日(日)10:00~11:30  
【場所】4階レクリエーションルーム 【費用】無料  
【定員】100名  
【対象】グランチャカードをお持ちの方 【持ち物】上履き  
※詳細は、館内に掲示するチラシをご覧ください

#### グランチャ散歩

東京の街をぶらりと散歩してみませんか！  
これまで、皇居をはじめ東京を代表する街を散策しています。  
【日時】5月26日(金)9:45~15:00  
【場所】都内(未定)  
【対象】グランチャカードをお持ちの方  
【費用】200円(保険代) 【定員】25名  
【申込み】ハガキにてお申し込みください  
【詳細】館内に掲示するチラシをご覧ください

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69回 5/6(土)~6/2(金)  
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: 5/5(金)まで  
4階ラウンジにて開催します。  
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下さい。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	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	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 6月2日まで 4階 ギャラリー
7	8	9	10	11	12	13
	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 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	
14	15	16	17	18	19	20
グランチャ劇場 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム	アートフラワー 10:00~12:00 4階 調理室 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	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	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 グランチャ昔遊びタイム♪ 14:30~15:30 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	グランチャシネマ 10:00~11:30 4階 レクリエーションルーム シニアけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前
21 休館日	22	23	24	25	26	27
館内点検のため 休館致します	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 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	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 シニアけんこう相談室 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	グランチャバスデイパーティー 11:00~11:45 5階 和室 グランチャ散歩 9:45~15:00 都内 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	31	注) カラオケアワーは、13:15~13:30の間に 抽選となります。		
	グランチャ学び屋 13:30~14:30 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					

展示期間がこれまでより1週間ほど長くなります。作品の出展をお待ちしています!

## 5月の休館日: 21日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 5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〉

5/10 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 4/12(水)~5/9(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〉

5/10 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 4/19(水)~5/10(水) (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〉

5/24 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 5/3(水)~5/23(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〉

5/17 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 4/19(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〉

5/29 月曜日 13:30~14:30 (予定)

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。

#### わいわいおしゃべりサロン

5/4、11、18、25 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

5/8、22 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

5/4、11、18、25 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♪

5/23 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

5/2、16 第1、3火曜日 13:30~14:00  
5/5、19 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

5/2、9、16、23 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00  
場所:3階 交流室 定員:20名

5/2 イベントで使うプレゼントを作ります。  
5/9 おもちゃの掃除などをします。  
5/16 ティッシュケース作りなどをします。  
5/23 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♪

5/17 水曜日  
14:30~15:30  
場所:4階 会議室  
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

#### 自由工作広場~グランチャファクトリー~

5/1、15、29 第1、3、5月曜日 14:00~16:00 5/12、26 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、廃材を生まれ変わらせよう!  
※5月26日は特別工作・ミサンガ・レインボールームを行います(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 バースデイパーティー

5/26 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。  
5月生まれの方、ぜひご参加ください!

#### よつぼくらぶ

5/24 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!

#### グランチャ ネイチャークラブ

5/17 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!

