児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

60歳以上の方対象

健康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、館内掲示の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、「ひざの痛みについて」です。

【日 時】 4月11日(水)·29日(日)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)

【対 象】 グランチャカードをお持ちの方



グランチャ東雲	C P TO
〒 135-0062	Shinonome—
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!》 4/7(土)~5/4(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:4/5(木)まで

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	
	全身らくらく体操 10:15~11:15 4階 レクリエーションルーム	はじめてエアロ 10:20~10:50 4階 レクリエーションルーム	かんたんエアロ 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム はじめてヨガ	お腹スッキリ運動 10:00~10:50 4階 レクリエーションルーム なれたらエアロ	ステップ体操 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム		
	ズンバゴールド 11:20~12:10 4階 レクリエーションルーム	グット!アップ体力 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム	ゆったりヨガ 12:05~12:45	11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(経験者) 13:45~16:30	ニュースポーツアワー 14:00~15:30 4階 レクリエーションルーム		
	らくらくアクア 10:15~11:00 6階 プール	卓球アワー(初級者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	4階 レクリエーションルーム らくらくアクア 10:15~11:00 6階 プール	4階 レクリエーションルーム らくらくアクア 10:15~11:00 6階 プール	らくらくアクア 14:15~15:00 6階 プール		
8	9	10	11	12 お腹スッキリ運動	13	14	
-	全身らくらく体操 10:15~11:15 4階 レクリエーションルーム		かんたんエアロ 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム はじめてヨガ 11:30~12:00	お版スクイリ連動 10:00~10:50 4階 レクリエーションルーム なれたらエアロ 11:00~12:00	ステップ体操 10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム		
`]	ズンバゴールド 11:20~12:10 4階 レクリエーションルーム らくらくアクア				ニュースポーツアワー 14:00~15:30 4階 レクリエーションルーム らくらくアクア		
15 休館日	10:15~11:00 6階 プール	卓球アワー(初級者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	らくらくアクア 10:15~11:00 6階 プール	らくらくアクア 10:15~11:00 6階 プール	14:15~15:00 6階 プール	21	
13 怀照日		1 / ピンポン教室	IO	19 お腹スッキリ運動	ステップ体操	4 I	
	全身らくらく体操 10:15~11:15 4階 レクリエーションルーム	10:00~11:30 4階 工作室 はじめてエアロ 10:20~10:50	10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム はじめてヨガ 11:30~12:00 4階 レクリエーションルーム	10:00~10:50 4階 レクリエーションルーム なれたらエアロ 11:00~12:00	10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム ニュースポーツアワー 14:00~15:30		
館内点検のため 休館致します	ズンバゴールド 11:20~12:10 4階 レクリエーションルーム	4階 レクリエーションルーム グット!アップ体力 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム	ゆったりヨガ 12:05~12:45 4階 レクリエーションルーム らくらくアクア	4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(経験者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	4階 レクリエーションルーム らくらくアクア 14:15~15:00 6階 プール		
22	らくらくアクア 10:15~11:00 6階 プール	卓球アワー(初級者) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	[10:15~11:00] [19:15~20:00] 6階 プール	らくらくアクア 10:15~11:00 6階 プール	ZUMBA 19:30~20:15 4階 レクリエーションルーム	00	
22	23	24	25 かんたんエアロ	26 お腹スッキリ運動	27 ステップ体操	28	
	全身らくらく体操 10:15~11:15 4階 レクリエーションルーム ズンバゴールド	はじめてエアロ 10:20~10:50 4階 レクリエーションルーム	10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム はじめてヨガ 11:30~12:00 4階 レクリエーションルーム	10:00~10:50 4階 レクリエーションルーム なれたらエアロ 11:00~12:00	10:30~11:15 4階 レクリエーションルーム ニュースポーツアワー 14:00~15:30	-	
	11:20~12:10 4階 レクリエーションルーム	グット!アップ体力	ゆったりヨガ 12:05~12:45 4階 レクリエーションルーム らくらくアクア	4階 レクリエーションルーム 卓球アワー(交流) 13:45~16:30 4階 レクリエーションルーム	4階 レクリエーションルーム らくらくアクア 14:15~15:00 6階 プール		
	らくらくアクア 10:15~11:00 6階 プール	11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム	[10:15~11:00] [19:15~20:00] 6階 プール	らくらくアクア 10:15~11:00 6階 プール	ZUMBA 19:30~20:15 4階 レクリエーションルーム		
29 昭和の日	30 振替休日						
	特別プログラム	健康オープンプログラム 表記以外にも、5階運動スペース・6階プールでは、毎日15~30分のプログラムを実施しています。 週ごとにスケジュールが変わりますので、開催日時は「いこいフロア・プールプログラム案内」を ご確認ください。案内は1階、3階、5階、6階に設置してあります。					
	詳細は別紙にて ご確認ください						

4月の休館日:15日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

2018/4/7 改訂