

# 4月

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

〒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!》

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<br>10:15~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ズンバゴールド<br>11:20~12:10<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール | はじめてエアロ<br>10:20~10:50<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>グット! アップ体力<br>11:00~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>卓球アワー(初級者)<br>13:45~16:30<br>4階 レクリエーションルーム  | かんたんエアロ<br>10:30~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>はじめてヨガ<br>11:30~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ゆったりヨガ<br>12:05~12:45<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール                    | お腹スッキリ運動<br>10:00~10:50<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>なれたらエアロ<br>11:00~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>卓球アワー(経験者)<br>13:45~16:30<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール | ステップ体操<br>10:30~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ニュースポーツアワー<br>14:00~15:30<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>14:15~15:00<br>6階 プール   |    |
| 8                 | 9   | 10  | 11  | 12   | 13   | 14 |
|                   | 全身らくらく体操<br>10:15~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ズンバゴールド<br>11:20~12:10<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール | はじめてエアロ<br>10:20~10:50<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>グット! アップ体力<br>11:00~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>卓球アワー(初級者)<br>13:45~16:30<br>4階 レクリエーションルーム  | かんたんエアロ<br>10:30~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>はじめてヨガ<br>11:30~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ゆったりヨガ<br>12:05~12:45<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール                    | お腹スッキリ運動<br>10:00~10:50<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>なれたらエアロ<br>11:00~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>卓球アワー(経験者)<br>13:45~16:30<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール | ステップ体操<br>10:30~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ニュースポーツアワー<br>14:00~15:30<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>14:15~15:00<br>6階 プール   |    |
| 15 休館日            | 16  | 17  | 18  | 19   | 20   | 21 |
| 館内点検のため<br>休館致します | 全身らくらく体操<br>10:15~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ズンバゴールド<br>11:20~12:10<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール | ピンポン教室<br>10:00~11:30<br>4階 工作室<br><br>はじめてエアロ<br>10:20~10:50<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>グット! アップ体力<br>11:00~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>卓球アワー(初級者)<br>13:45~16:30<br>4階 レクリエーションルーム | かんたんエアロ<br>10:30~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>はじめてヨガ<br>11:30~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ゆったりヨガ<br>12:05~12:45<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>[10:15~11:00]<br>[19:15~20:00]<br>6階 プール | お腹スッキリ運動<br>10:00~10:50<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>なれたらエアロ<br>11:00~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>卓球アワー(経験者)<br>13:45~16:30<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール | ステップ体操<br>10:30~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ニュースポーツアワー<br>14:00~15:30<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>14:15~15:00<br>6階 プール<br><br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>4階 レクリエーションルーム |    |
| 22                | 23  | 24  | 25  | 26   | 27   | 28 |
|                   | 全身らくらく体操<br>10:15~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ズンバゴールド<br>11:20~12:10<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール | はじめてエアロ<br>10:20~10:50<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>グット! アップ体力<br>11:00~12:00<br>4階 レクリエーションルーム   | かんたんエアロ<br>10:30~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>はじめてヨガ<br>11:30~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ゆったりヨガ<br>12:05~12:45<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>[10:15~11:00]<br>[19:15~20:00]<br>6階 プール | お腹スッキリ運動<br>10:00~10:50<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>なれたらエアロ<br>11:00~12:00<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>卓球アワー(交流)<br>13:45~16:30<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>10:15~11:00<br>6階 プール  | ステップ体操<br>10:30~11:15<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>ニュースポーツアワー<br>14:00~15:30<br>4階 レクリエーションルーム<br><br>らくらくアクア<br>14:15~15:00<br>6階 プール<br><br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>4階 レクリエーションルーム |    |
| 29 昭和の日           | 30 振替休日   | 健康オープンプログラム   |   |  |  |    |
|                   | 特別プログラム<br>詳細は別紙にて<br>ご確認ください   | 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。<br>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<br>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。   |   |  |  |    |

## 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