

# 秋の教養講座

2018年 10月～12月

「教養講座」は3ヶ月ごとの講座です。

初心者の方を中心に、より多くの皆様にご参加いただけるよう様々な講座を用意しています。いきいきとした毎日が送れるよう、ぜひ一緒に健康な心と身体を目指しましょう！

※ 初めての方にご参加いただけるように、未受講の方を優先させていただきます。

※ 江東区在住・在勤の60歳以上の方が対象になります。

※詳しくは裏面の申し込み方法をご覧ください。

教-1

## パン工房

簡単だけど豪華に見えるパン作りの基本を一緒に学びましょう！手作りパンで毎日の食卓を彩りませんか？

【日 程】 土曜日 全4回

① 11/17 ② 11/24 ③ 12/1 ④ 12/8

【時 間】 10：00～12：00

【場 所】 4F 調理室

【定 員】 10名

【参加費】 2,500円



教-2

## 工作にチャレンジ

今回は版画作りに挑戦です。来年の干支である「亥（いのしし）」を自分なりにデザインしてみましょう！

【日 程】 木曜日 全4回

① 10/25 ② 11/1 ③ 11/8 ④ 11/15

【時 間】 10：30～12：00

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 20名

【参加費】 1,500円



教-3

## ボイストレーニング

呼吸と発声の基礎トレーニングから始めて、動きにくくなった体をリフレッシュしてみましょう。歌を歌って、元気よく若返ってみませんか？

【日 程】 金曜日 全8回

① 10/12 ② 10/26 ③ 11/2 ④ 11/9

⑤ 11/23 ⑥ 11/30 ⑦ 12/7 ⑧ 12/14

【時 間】 13：30～15：00

【場 所】 5F 大広間 【定 員】 20名

【参加費】 800円



教 - 4

## 民謡はじめてみませんか

三味線と尺八の音色に合わせて日本の伝統芸能である「民謡」をはじめてみませんか？

- 【日 程】 月曜日 全8回  
 ① 10/22 ② 11/12 ③ 11/26 ④ 12/10  
 ⑤ 1/14 ⑥ 1/28 ⑦ 2/11 ⑧ 2/25
- 【時 間】 13:30~15:00  
 【場 所】 4F 調理室 【定 員】 25名  
 【参加費】 1,400円



教 - 5

## パソコンに初挑戦

パソコンが初めての方を対象とします。電源を入れるところから楽しく学び、さらにWordで文字入力を中心に進めます。インターネットやメールのやり方まで学びましょう！

- 【日 程】 火曜日 全8回  
 ① 10/16 ② 10/23 ③ 10/30 ④ 11/6  
 ⑤ 11/13 ⑥ 11/20 ⑦ 11/27 ⑧ 12/4
- 【時 間】 13:00~14:30  
 【場 所】 4F 会議室 【定 員】 10名  
 【参加費】 800円 ※パソコンはWindows7を使用しています



教 - 6

## 楽しく書道

書道の経験がある方もない方も、一緒に楽しく学びましょう！

- 【日 程】 水曜日 全8回  
 ① 10/10 ② 10/17 ③ 10/24 ④ 10/31  
 ⑤ 11/7 ⑥ 11/14 ⑦ 11/21 ⑧ 12/5
- 【時 間】 10:00~11:30  
 【場 所】 4F 工作室 【定 員】 20名  
 【参加費】 800円



教 - 7

## 絵手紙からはじめる水彩画

絵手紙を通して水彩画の基礎を学びます。  
 素敵な絵手紙を楽しく学びましょう！

- 【日 程】 水曜日 全8回  
 ① 10/10 ② 10/17 ③ 10/24 ④ 10/31  
 ⑤ 11/7 ⑥ 11/14 ⑦ 11/21 ⑧ 11/28
- 【時 間】 13:30~15:00  
 【場 所】 4F 工作室 【定 員】 25名  
 【参加費】 800円



## 英会話にチャレンジ

英会話は初めてという方向けの講座です。挨拶など基礎的な会話から楽しみましょう。

- 【日 程】 木曜日 全8回  
 ① 10/11 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8  
 ⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6
- 【時 間】 10:00~11:30  
 【場 所】 4F 会議室 【定 員】 12名  
 【参加費】 800円



## パソコンレベルアップ ~経験者編~

パソコンに少し慣れたら、Wordでの文書作成や編集、表の挿入、ワードアートなどに挑戦します。【文書作成がメインとなります。】

※電源の入れ方、マウスの操作などパソコンの基本操作ができる方を対象としています。

- 【日 程】 木曜日 全8回  
 ① 10/11 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8  
 ⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6
- 【時 間】 13:00~14:30  
 【場 所】 4F 会議室 【定 員】 10名  
 【参加費】 800円 ※パソコンはWindows7を使用しています



## はじめてのウクレレ

ウクレレを初めて触るといの方もご安心ください。素敵なハーモニーを奏でませんか？

- 【日 程】 木曜日 全8回  
 ① 10/11 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8  
 ⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6
- 【時 間】 13:30~15:00  
 【場 所】 4F 調理室 【定 員】 15名  
 【参加費】 800円



## 編み物に挑戦

棒針を使ってベストとマフラーを作ります。初めての方もご安心ください。先生が丁寧に教えてくれます。

- 【日 程】 金曜日 全8回  
 ① 10/12 ② 10/26 ③ 11/2 ④ 11/9  
 ⑤ 11/16 ⑥ 11/30 ⑦ 12/7 ⑧ 12/14
- 【時 間】 10:00~11:30  
 【場 所】 4F 工作室 【定 員】 20名  
 【参加費】 1,500円





# —講座の申し込み方法—

① 参加希望講座を決める → このチラシの講座より、お選びください。

② 申込み

郵便往復はがき、もしくはグランチャ専用の往復はがきを

ご準備ください。1 講座につき、1 枚必要です。

※教養・健康の開催日、開始時間が重複する講座の申込みはできません。

③ はがきへの記入

【申し込みに必要な内容】 → 往信ウラ面に記入

- ① 講座名 (1 講座) または 講座番号 (例 教-1)
- ② グランチャカード番号  
→ カードをお持ちでない方は、ご記入不要ですが、講座当日までにご登録ください。
- ③ お名前 (ふりがなが必要です。)
- ④ 年齢・性別
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号

【申し込み期間】

※往復はがきポスト投函の場合

→ 9/1 (土) ~ 9/15 (土) 消印有効

※3F 受付に持参の場合

→ 9/1 (土) ~ 9/15 (土) までに持参

「グランチャはがき」は往復・返信用共に 62 円切手を貼ってください

「グランチャはがき」は返信用のみ 62 円切手を貼ってください

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| 62 郵便番号                              |                      |
| 返信                                   | こちらの内容は右記を参照にしてください。 |
| 申込み方の住所<br>申込み方の氏名                   | 【往信ウラ】               |
| 【返信オモテ】                              |                      |
| 62 〒135-0062                         | この面には何も記入しないでください。   |
| 往信                                   | 【返信ウラ】               |
| 江東区東雲 1 の 9 の 46<br>グランチャ東雲<br>講座担当係 |                      |
| 【往信オモテ】                              |                      |

厳正なる抽選を行い、返信はがきで結果をご連絡致します。

(9/26 までに到着予定)

返信はがきが届かない方は、お手数ですがグランチャ東雲までお問い合わせください。

④ 抽選

⑤ 当選

【健康講座当選の方】

当選通知の返信はがきの内容に従い、プログラム開講当日にお越しください。集合時間、場所、持ち物等をよくご確認ください。

【教養講座当選の方】

講座開始前までに、3F で参加費をお支払いください。お支払いがない場合は、キャンセル待ちの方に権利をお譲りいたします。尚、お支払い後のキャンセルの場合は返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

落選

次回の講座でお待ちしています。尚、キャンセルが出た場合は、補欠番号順にご連絡致します。

⑥ プログラム参加当日

※講座開始時間  
10 分前より教室にお入りいただけます。

《グランチャ東雲に入館する場合は入館登録が必要になります。》

●お手続き方法●

1. ご本人確認できるもの (運転免許証、保険証、住基カードなど) をご持参ください。
2. ご来館いただき登録申請用紙に記入
3. グランチャカード (入館カード) 作成  
⇒ 講座初回に発行できますが、事前にご登録いただくと、当日の入館がスムーズです。

〒135-0062 江東区東雲 1-9-46  
江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲  
TEL 03-5548-1992

