

江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

冬の健康講座



2019年 1月～3月

「健康講座」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。



各講座の詳細は中のページをご覧ください。

健 - 1

脳トレゲーム&パズル

体力レベル

★☆☆☆

2種類のゲーム機を使い、楽しく運動を行います。
また脳を活性化させるパズルや体操も行います。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回
 ① 1/14 ② 1/21 ③ 1/28 ④ 2/4
 ⑤ 2/11 ⑥ 2/18 ⑦ 2/25 ⑧ 3/4
 【時 間】 12:30~13:45
 【場 所】 4階 レクリエーションルーム
 【定 員】 12名



健 - 2

健康サポート教室

体力レベル

★☆☆☆

生活機能に重要な「運動」「栄養」「口腔ケア」についてバランスよく学ぶプログラムです。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回
 ① 1/14 ② 1/21 ③ 1/28 ④ 2/4
 ⑤ 2/11 ⑥ 2/18 ⑦ 2/25 ⑧ 3/4
 【時 間】 15:15~16:30
 【場 所】 5階 運動スペース
 【定 員】 10名



健 - 3

女性のための フィットネスフラ

体力レベル

★☆☆☆

フラの『のんびり』とした優雅な動き、しなやかさの中にある軽快な動きやステップを体験してみましょう。

- 【日 程】 毎週火曜日 全8回
 ① 1/15 ② 1/22 ③ 1/29 ④ 2/5
 ⑤ 2/12 ⑥ 2/19 ⑦ 2/26 ⑧ 3/5
 【時 間】 12:15~13:15
 【場 所】 4階 レクリエーションルーム
 【定 員】 25名



健 - 4

水中運動教室

体力レベル

★☆☆☆

水の抵抗・浮力を活用しながら、膝や腰への負担を軽減し、全身のトレーニングを行います。

- 【日 程】 毎週水曜日 全8回
 ① 1/16 ② 1/23 ③ 1/30 ④ 2/6
 ⑤ 2/13 ⑥ 2/20 ⑦ 2/27 ⑧ 3/6
 【時 間】 14:00~14:55
 【場 所】 6階 プール
 【定 員】 8名



【申し込み期間：12/1 (土) ～12/15 (土)】

健-5

健骨・健脳体操

体力レベル ★★☆☆

脳を刺激する体操やタオルなどを活用したトレーニングで、脳の活性化と筋力アップを図ります。

【日程】 毎週木曜日 全8回
① 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/7
⑤ 2/14 ⑥ 2/21 ⑦ 2/28 ⑧ 3/7
【時間】 14:00～14:55
【場所】 5階 運動スペース前
【定員】 10名



健-6

姿勢シャキッと体操

体力レベル ★★☆☆

柔らかいボールを使い、座って行う運動を中心に、呼吸と姿勢改善を図ります。日常生活の何気ない姿勢のクセからなる体の変調と筋肉に働きかけ、いきいきとした毎日を楽しめる体作りを目指します。

【日程】 毎週木曜日 全8回
① 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/7
⑤ 2/14 ⑥ 2/21 ⑦ 2/28 ⑧ 3/7
【時間】 15:15～16:10
【場所】 5階 運動スペース前
【定員】 10名



健-7

脳いきいき体操

体力レベル ★★☆☆

「コグニサイズ」というプログラムに挑戦します。有酸素運動と同時に、脳を活性化させる課題（計算する、会話する）を行っていきます。認知症の予防に効果的です。

【日程】 毎週金曜日 全8回
① 1/18 ② 1/25 ③ 2/1 ④ 2/8
⑤ 2/15 ⑥ 2/22 ⑦ 3/1 ⑧ 3/8
【時間】 12:30～13:25
【場所】 4階 レクリエーションルーム
【定員】 20名



健-8

ラインバランス

体力レベル ★★☆☆

「スラックライン」と呼ばれるトランポリンと綱渡りを合わせたような带状のラインの上で、片足立ちや歩行のトレーニングを行います。下肢筋力強化や姿勢改善、シェイプアップ効果があります。

【日程】 毎週金曜日 全8回
① 1/18 ② 1/25 ③ 2/1 ④ 2/8
⑤ 2/15 ⑥ 2/22 ⑦ 3/1 ⑧ 3/8
【時間】 15:15～16:10
【場所】 5階 運動スペース前
【定員】 6名



—講座の申し込み方法—

① 参加希望講座を決める → 教養・健康の講座より、お選びください。



② 申込み



③ はがきへの記入

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

【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 健-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
→ 12/1（土）～ 12/15（土）
消印有効
※3 F 受付に持参の場合
→ 12/1（土）～ 12/15（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



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

