

冬の教養講座



2019年 1月～3月

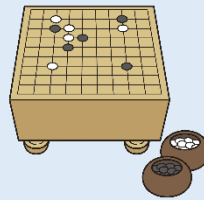
「教養講座」は3ヶ月ごとの講座です。

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 ボイストレーニング

声が出にくくなったと感じることはありませんか？発声の基礎から始めて、自分の声のみがきましょう。声のコントロールや表現方法を学んで Let's Singing！

- 【日 程】 金曜日 全8回
① 1/18 ② 1/25 ③ 2/1 ④ 2/15
⑤ 2/22 ⑥ 3/8 ⑦ 3/15 ⑧ 3/22
- 【時 間】 13：30～15：00
【場 所】 5F 大広間 【定 員】 20名
【参加費】 800円



教-2

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 2/9 ② 2/16 ③ 2/23 ④ 3/9
- 【時 間】 10:00~12:30
- 【場 所】 4F 調理室 【定 員】 10名
- 【参加費】 2,500円



教-3

声と健康シニア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】 水曜日 全4回
① 1/16 ② 1/30 ③ 2/13 ④ 2/27
- 【時 間】 15:00~15:50
- 【場 所】 5F 大広間 【定 員】 20名
- 【参加費】 400円



教-4

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 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】 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-5

女性のための将棋入門講座

将棋初心者で女性対象の入門講座です。
講師は、元女流棋士の方ですので、初めて将棋に触れる方も安心してご参加いただけます。

- 【日 程】 月曜日 全4回
① 1/21 ② 1/28 ③ 2/4 ④ 2/18
- 【時 間】 10:00~11:30
- 【場 所】 4F 会議室 【定 員】 10名
- 【参加費】 400円



教-6

英会話にチャレンジ

英会話は初めてという方向けの初心者講座です。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 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】 13:00~14:30
 【場 所】 4F 調理室 【定 員】 12名
 【参加費】 800円



教-7

おもてなしの英会話

日常生活での身近な事柄について、簡単なやり取りができる事を目指します。
 ※**中学英語終了レベル、もしくは、英語検定3級レベルの方が対象となります。**

- 【日 程】 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】 15:00~16:30
 【場 所】 4F 調理室 【定 員】 12名
 【参加費】 800円



教-8

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 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】 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-9

編み物に挑戦

かぎ針を使って春物のベストを作ります。初心者の方は、マフラーから始めることもできますのでご安心ください。先生が丁寧に教えてくれます。

- 【日 程】 金曜日 全8回
 ① 1/18 ② 1/25 ③ 2/1 ④ 2/8
 ⑤ 2/15 ⑥ 2/22 ⑦ 3/8 ⑧ 3/15
- 【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 → 教養・健康の講座より、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。

③ はがきへの記入

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。
	申込む方の住所 申込む方の氏名 【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。
	江東区東雲1-9-46 グランチャ東雲 講座担当係 【往信オモテ】			

【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
→ 12/1 (土) ~ 12/15 (土)
消印有効

※3F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

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。
(12/25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

