

江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

2018年度 4月～6月【春期】

健康づくりプログラム

「健康づくりプログラム」は、3ヶ月ごとの運動の講座です。普段運動されている方も、そうできない方も、より多くの皆様にご参加いただけるよう様々な講座をご用意しています。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、未受講の方を優先させていただきます。

現在、通院中の方、また重篤な既往歴がある方は、医師の運動許可をいただく場合がございます。また、スタッフが運動に望ましくない体調と判断した場合、クラスの参加を控えていただく場合がございます。



各講座の詳細は中のページをご覧ください。

健康づくりプログラム紹介

※対象：60歳以上の区内在住、在勤の方 ※参加費：無料
どのプログラムも60歳以上の方よりご参加頂けます

転倒予防体操

体力レベル ★★★☆☆

イスに座っての運動が中心です。筋力トレーニングではゴムバンドを使って、転倒しない為の骨盤周りの筋力を強化します。また脳を活性化させる体操も行います。

【日 程】 毎週木曜日 全8回

① 4/19 ② 4/26 ③ 5/3 ④ 5/10
⑤ 5/17 ⑥ 5/24 ⑦ 5/31 ⑧ 6/7

【時 間】 14:00～14:55

【場 所】 5F運動スペース前 【定 員】 10名



バランスアップ体操

体力レベル ★★★☆☆

立位での運動が中心です。日常生活に必要な筋力やバランス、歩行のトレーニングを行います。スポンジ状のマットの上を歩き、不安定な足場でのバランストレーニングにも挑戦してみます。

【日 程】 毎週木曜日 全8回

① 4/19 ② 4/26 ③ 5/3 ④ 5/10
⑤ 5/17 ⑥ 5/24 ⑦ 5/31 ⑧ 6/7

【時 間】 15:15～16:10

【場 所】 5F運動スペース前 【定 員】 10名



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。体を動かしながら記憶力を高めていけるようなプログラムです。

【日 程】 毎週金曜日 全8回

① 4/20 ② 4/27 ③ 5/4 ④ 5/11
⑤ 5/18 ⑥ 5/25 ⑦ 6/1 ⑧ 6/8

【時 間】 12:30～13:25

【場 所】 4Fレクリエーションルーム 【定 員】 20名



健康サポート教室

体カレベル ★☆☆☆

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トレーニングするプログラムです。

【日 程】 毎週**木曜日** 全8回

① 4/20 ② 4/27 ③ 5/4 ④ 5/11
⑤ 5/18 ⑥ 5/25 ⑦ 6/1 ⑧ 6/8

【時 間】 15:15～16:30

【場 所】 5F運動スペース前 【定 員】 10名



はじめての マシントレーニング

体カレベル ★★★★★

運動や栄養についての講義をはじめ、筋力トレーニングマシンを使用したり、自重で行うトレーニング方法など学びます。

【日 程】 毎週**月曜日** 全8回

① 4/23 ② 4/30 ③ 5/7 ④ 5/14
⑤ 5/21 ⑥ 5/28 ⑦ 6/4 ⑧ 6/11

【時 間】 15:15～16:30

【場 所】 5F運動スペース前 【定 員】 10名



水中運動教室

体カレベル ★★☆☆☆

膝や腰への負担を軽減し、水の抵抗・浮力を活用しながら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 4/25 ② 5/2 ③ 5/9 ④ 5/16
⑤ 5/23 ⑥ 5/30 ⑦ 6/6 ⑧ 6/13

【時 間】 14:00～14:55

【場 所】 6Fプール 【定 員】 8名



— 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 申し込み

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

※教養・健康の開催日、開始時間が重複する講座の申し込みはできません。

【申し込みに必要な内容】→往信ウラ面に記入

62	郵便番号	
返信	申込む方の住所 申込む方の氏名	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	この面には何も記入しないでください。
往信	江東区東雲1-9-46 グランチャ東雲 【講座】担当係	【返信ウラ】
【往信オモテ】		

- ① 講座名（1講座）
- 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
→3/1（木）～3/15（木）
消印有効

「グランチャはがき」は往復共に62円切手を貼ってください。

※3F受付に持参の場合
→3/1（木）～3/15（木）までに持参

「グランチャはがき」は返信用に62円切手を貼ってください。



④ 抽選

※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。

→ 尚、はがきの投函は4/1（日）と致します。

※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。※定員に達していない場合は、追加募集を行います。



⑤ 当選

【健康プログラム当選の方】

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をお迎えください。集合時間、場所、持ち物等よくご確認ください。

【教養プログラム当選の方】

プログラムによっては、参加費が必要なものもあります。講座開始前までに、3Fでお支払いをお済ませください。尚、お支払い後のキャンセルにつきましては、返金いたし兼ねますので、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。

キャンセルが出た場合は再抽選を行い、お電話にてご連絡いたします。



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頂けます。

《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

〒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

