

# —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。

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込みはできません。

|    |                       |    |                    |         |
|----|-----------------------|----|--------------------|---------|
| 62 | 郵便番号                  | 返信 | 申込む方の住所<br>申込む方の氏名 | 【返信オモテ】 |
| 62 | 〒135-0062 江東区東雲1-9-46 | 往信 | 【講座】<br>担当係        | 【返信ウラ】  |

こちらの内容は  
右記を参照に  
してください。

【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）
- 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

※3 F 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」  
は往復共に  
62 円切手を  
貼ってください。

「グランチャはがき」は  
返信用に 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。（4/3 迄）  
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。

④ 抽選

⑤ 当選

【健康プログラグム当選の方】

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】

プログラグムの内容によっては、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、補欠番号順に、  
ご連絡致します。

《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



江東区児童・高齢者総合施設

グランチャ東雲

# 春の教養講座

2018 年 4 月～6 月

- ★ 当講座は江東区に在住・在勤・在学で、60 歳以上の方を対象としています。
- ★ 事前にお申し込みが必要です。（定員を超えるお申し込みの場合は、抽選となります。）
- ★ 参加費の必要なプログラムがありますので、ご確認ください。

グランチャ東雲教養講座ポリシー

グランチャ東雲では、年間で 4 期の講座を計画しています。全ての講座は、基本的に初心者の方  
を対象としています。それは、講座を通じて、グランチャ東雲がおひとりおひとりに対して新し  
い出会いや可能性を見出す場、生きがいつくりをお手伝いする場になることを願って運営してい  
るからです。

グランチャ東雲教養講座抽選方法について

- 多くの方にお申し込みの機会をご提供できるよう、募集期間を 2 週間に設定しています。
  - 定員を超えた場合には、前回当選された方は抽選の対象から外させていただきます。
  - 抽選は講座ごと、担当者以外のスタッフ 2 名以上で公正を保つように実施しています。
  - 結果は返信ハガキでご連絡いたします。
- 講座のお申し込みに際しては、以上の手順・主旨をご理解いただきますよう、お願いいたします。

2018 年 4 月～8 月に開催される連続講座

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？

- 【対 象】60 歳以上の初心者中心
- 【日 程】4/23 5/14 5/28 6/11  
6/25 7/9 7/23 8/13  
月曜日、全 8 回の連続講座
- 【時 間】13：30 ～ 15：00
- 【定 員】28 名
- 【場 所】4 階 調理室
- 【参加費】1,400 円（全 8 回分）
- 【持ち物】筆記用具、飲み物、あめ玉  
録音機（あればお持ちください）



# グランチャ東雲 春の講座（2018 年 4 月～6 月に開催される連続講座）

## 楽しく朗読

朗読を楽しみながら学び、子どもたちに絵本の読み聞かせをする時間があります。

【対 象】60 歳以上の初心者中心  
【日 程】4/17 4/24 5/8  
5/15 5/22 5/29  
6/5 6/12  
火曜日、全 8 回の連続講座  
【時 間】10：00 ～ 11：30  
【定 員】10 名  
【場 所】4 階 調理室  
【参加費】800 円（全 8 回分）  
【持ち物】筆記用具

## 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。

【対 象】60 歳以上の初心者中心  
【日 程】4/19 4/26 5/10  
5/17 5/24 5/31  
6/7 6/14  
木曜日、全 8 回の連続講座  
【時 間】10：00 ～ 11：30  
【定 員】12 名  
【場 所】4 階 会議室  
【参加費】800 円（全 8 回分）  
【持ち物】筆記用具、ノート

## 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！

【対 象】60 歳以上の初心者中心  
【日 程】4/17 4/24 5/8  
5/15 5/22 5/29  
6/5 6/12  
火曜日、全 8 回の連続講座  
【時 間】13：30 ～ 15：00  
【定 員】10 名  
【場 所】4 階 会議室  
【参加費】800 円（全 8 回分）  
【持ち物】筆記用具  
※教材は、当日お貸しします。

## 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、マウスの操作などのパソコンの基本操作が出来る方を対象としています。

【対 象】60 歳以上の経験者中心  
【日 程】4/19 4/26 5/10  
5/17 5/24 5/31  
6/7 6/14  
木曜日、全 8 回の連続講座  
【時 間】13：30 ～ 15：00  
【定 員】10 名  
【場 所】4 階 会議室  
【参加費】800 円（全 8 回分）  
【持ち物】筆記用具  
※教材は、当日お貸しします。

グランチャ東雲のパソコンは、Windows 7 を使用しています

## 女性のためのフィットネスフラ

のんびりとした優雅な手の動き、しなやかさの中にも軽快な動きやステップを体験してみませんか？【1 回完結の講座です。】

【対 象】60 歳以上の女性、初心者中心  
【日 程】4/17 4/24 5/8  
5/15 5/22 5/29  
6/5 6/12  
火曜日、全 8 回の連続講座  
【時 間】12：15 ～ 13：15  
【定 員】25 名  
【場 所】4 階 レクリエーションルーム  
【参加費】無料  
【持ち物】運動出来る服装、タオル、飲み物  
※更衣室はございません。予め、ご了承ください。

## 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作りましょう。

【対 象】60 歳以上の初心者中心  
【日 程】4/18 4/25 5/9  
5/16 5/23 5/30  
6/6 6/13  
水曜日、全 8 回の連続講座  
【時 間】13：30 ～ 15：00  
【定 員】25 名  
【場 所】4 階 工作室  
【参加費】800 円（全 8 回分）  
【持ち物】筆・鉛筆・消しゴム（ゴム印を作ります）

## はじめてのウクレレ

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

【対 象】60 歳以上の初心者中心  
【日 程】4/19 4/26 5/10  
5/17 5/24 5/31  
6/7 6/14  
木曜日、全 8 回の連続講座  
【時 間】13：30 ～ 15：00  
【定 員】15 名  
【場 所】4 階 調理室  
【参加費】800 円（全 8 回分）  
【持ち物】筆記用具  
ウクレレ（あればお持ちください）

## 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！

【対 象】60 歳以上の初心者中心  
【日 程】4/18 4/25 5/9  
5/16 5/23 5/30  
6/6 6/13  
水曜日、全 8 回の連続講座  
【時 間】10：00 ～ 11：30  
【定 員】20 名  
【場 所】4 階 工作室  
【参加費】800 円（全 8 回分）  
【持ち物】習字セット（レンタルもあります）

## スポーツ吹き矢で健康に

誰でも簡単にできるスポーツ吹き矢。健康にも良い吹き矢を基礎から学びます。

【対 象】60 歳以上の初心者中心  
【日 程】4/18 4/25 5/9  
5/16 5/23 5/30  
6/6 6/13  
水曜日、全 8 回の連続講座  
【時 間】13：30 ～ 15：00  
【定 員】20 名  
【場 所】4 階 レクリエーションルーム  
【参加費】700 円（別途、マウスピース代 108 円）  
【持ち物】運動出来る服装、室内履き、タオル、飲み物

## 工作にチャレンジ

### ～タペストリーをつくろう～

手作りの織り機を自分で作り、様々な毛糸を縦横に織り込んでいきます。今回はちょっと手の込んだ作品を作りましょう！

【対 象】60 歳以上の方  
【日 程】4/19 4/26 5/10 5/17  
木曜日、全 4 回の連続講座  
【時 間】10：00 ～ 11：30  
【定 員】20 名  
【場 所】4 階 工作室  
【参加費】1,500 円（全 4 回分）  
【持ち物】特にありません。

## ～休館のお知らせ～

通常休館日 2018 年 3 月 18 日（日）