

江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

秋の健康講座

2019年 10月～12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。



各講座の詳細は中のページをご覧ください。

健-1

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】 毎週月曜日 全8回
 ① 10/21 ② 10/28 ③ 11/4 ④ 11/11
 ⑤ 11/18 ⑥ 11/25 ⑦ 12/2 ⑧ 12/9
- 【時 間】 14：00～14：55
 【場 所】 4階 レクリエーションルーム
 【定 員】 20名



健-2

転倒予防体操

体力レベル ★★☆☆☆

椅子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】 毎週月曜日 全8回
 ① 10/21 ② 10/28 ③ 11/4 ④ 11/11
 ⑤ 11/18 ⑥ 11/25 ⑦ 12/2 ⑧ 12/9
- 【時 間】 15：15～16：10
 【場 所】 5階 運動スペース前
 【定 員】 10名



健-3

水中運動教室(初級)

体力レベル ★☆☆☆☆

水の抵抗・浮力を活用し、膝や腰への負担を軽減しながら、全身運動を行います。水に慣れていない方にもおすすめです。

- 【日 程】 毎週水曜日 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】 14：00～14：55
 【場 所】 6階 プール
 【定 員】 8名



健-4

水中運動教室(中・上級)

体力レベル ★★☆☆☆

水の抵抗・浮力を活用し、膝や腰への負担を軽減しながら、全身運動を行います。初級クラスより強度が上がり、水に慣れてきた方におすすめです。

- 【日 程】 毎週水曜日 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】 14：00～14：55
 【場 所】 6階 プール
 【定 員】 8名



【申し込み期間：9/1（日）～9/16（月・祝）】

健-5

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】 毎週金曜日 全8回

① 10/18 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8
⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6

【時間】 14：00～14：55

【場所】 5階 運動スペース前

【定員】 8名



健-6

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】 毎週金曜日 全8回

① 10/18 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8
⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6

【時間】 15：15～16：30

【場所】 5階 運動スペース前

【定員】 10名



健-7

ハーラウフラ グランチャ

体力レベル ★★☆☆

『グランチャフラ教室』です。振付を覚えるだけでなく、歌を歌ったり、その歌の意味を知ることを行います。奥深いフラの世界を楽しく学びましょう。

【日程】 毎週火曜日 全8回

① 10/22 ② 10/29 ③ 11/5 ④ 11/12
⑤ 11/19 ⑥ 11/26 ⑦ 12/3 ⑧ 12/10

【時間】 12：15～13：15

【場所】 4階 レクリエーションルーム

【定員】 35名



※現在、通院中の方、また重篤な既往歴がある方は、医師の運動許可が必要な場合がございます。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、クラスへの参加を控えていただく場合がございますのでご了承ください。

—講座の申し込み方法—

① 参加希望講座を決める ⇨ 健康・教養(別紙)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 申込む方の住所 申込む方の氏名 【返信オモテ】	こちらの内容は右記を参照にしてください。 【往信ウラ】
62 〒135-0062 往信 グランチャ東雲1の9の46 江東区東雲1の9の46 【往信オモテ】	この面には何も記入しないでください。 【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
→ 9/1 (日) ~ 9/16 (月・祝) 消印有効
- ※3F受付に持参の場合
→ 9/1 (日) ~ 9/16 (月・祝) 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

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。

(10/1までに到着予定)

到着予定日を過ぎても、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。

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1週間までに、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、返金はいたしません(一部講座を除く)ので予めご了承ください。返金がある講座の詳細については、前頁をご覧ください。

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。

キャンセル待ち

当選者の中から、キャンセルが出た場合、キャンセル待ち番号順にご連絡いたします。

《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。

落選

次回の講座でお待ちしています。

〒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

