

—講座の申し込み方法—

①参加希望講座を決める

⇒ 教養・健康(別紙)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

63 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】	【往信ウラ】
63 〒135-0062 往信 グランチャ東雲 【講座】担当係 【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 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
→ 3/1 (日) ~ 3/16 (月) 消印有効
- ※3F受付に持参の場合
→ 3/1 (日) ~ 3/16 (月) までに持参

「グランチャはがき」は
往復・返信用共に
63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
63円切手を貼
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。

(3/27 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

⑥プログラム
参加当日

【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5日前までに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ので予めご了承ください。材料が生じる講座の詳細については、前頁をご覧ください。

※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

《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



春の教養講座

2020年4月～5月



「教養講座」は4～5月の講座です。

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。



教-1-A スマートフォン入門A

教-1-B スマートフォン入門B

スマートフォンを既にお持ちで、なかなか使いこなせない方の為の講座です。メールやライン、インターネットの使い方を学び、新しい交流をはじめてみませんか。

【日程】 金曜日 全4回

講師：塩野有

Aコース ① 4/3 ② 4/10 ③ 4/17 ④ 4/24

Bコース ① 5/1 ② 5/8 ③ 5/15 ④ 5/22

【時間】 10:30-12:00 【場所】 4F 調理室

【定員】 各12名 【参加費】 440円

※Android・iPhoneどちらでも参加可能

※両コース申し込みの場合は、往復はがき2枚の応募が必要です。



教-2

手話教室

コミュニケーションは、言葉だけでなく、サインを使って気持ちを伝えることができます。日常会話を手話で表現しましょう。 講師：江東区聴覚障害者福祉推進協議会

【日 程】 月曜日 全8回
 ① 4/6 ② 4/13 ③ 4/20 ④ 4/27
 ⑤ 5/4 ⑥ 5/11 ⑦ 5/18 ⑧ 5/25
 【時 間】 10:30~12:00
 【場 所】 4F 会議室
 【定 員】 12名
 【参加費】 880円

教-3

吹矢で健康に

誰でも簡単・手軽にできる吹矢。ゲーム感覚で楽しく健康になれるスポーツです。基礎からしっかり学ぶことができます。 講師：井上 克治

【日 程】 水曜日 全8回
 ① 4/8 ② 4/15 ③ 4/22 ④ 4/29
 ⑤ 5/6 ⑥ 5/13 ⑦ 5/20 ⑧ 5/27
 【時 間】 14:00~15:30
 【場 所】 4F レクリエーションルーム
 【定 員】 20名
 【参加費】 1,430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！ 講師：小野 洋子

【日 程】 火曜日 全8回
 ① 4/7 ② 4/14 ③ 4/21 ④ 4/28
 ⑤ 5/5 ⑥ 5/12 ⑦ 5/19 ⑧ 5/26
 【時 間】 13:00~14:30
 【場 所】 4F 会議室
 【定 員】 10名
 【参加費】 880円

※パソコンはWindows10を使用

教-5

パソコンレベルアップ ~経験者編~

Wordでの文書作成や、編集、表の挿入などに挑戦します。【文書作成メイン】
 ※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が対象です。 講師：小野 洋子

【日 程】 火曜日 全8回
 ① 4/7 ② 4/14 ③ 4/21 ④ 4/28
 ⑤ 5/5 ⑥ 5/12 ⑦ 5/19 ⑧ 5/26
 【時 間】 15:00~16:30
 【場 所】 4F 会議室
 【定 員】 10名
 【参加費】 880円

※パソコンはWindows10を使用

教-6

楽しく書道

漢字、かなの基礎や、楷書・行書を学びます。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！

講師：高宮 陽子

【日 程】 水曜日 全7回
 ① 4/8 ② 4/15 ③ 4/22 ④ 4/29
 ⑤ 5/6 ⑥ 5/13 ⑦ 5/20
 【時 間】 10:00~11:30
 【場 所】 4F 工作室
 【定 員】 20名
 【参加費】 770円

教-7

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学びましょう！

講師：菅谷 功

【日 程】 水曜日 全8回
 ① 4/8 ② 4/15 ③ 4/22 ④ 4/29
 ⑤ 5/6 ⑥ 5/13 ⑦ 5/20 ⑧ 5/27
 【時 間】 13:00~14:30
 【場 所】 4F 工作室
 【定 員】 25名
 【参加費】 880円

新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、プログラムを中止する場合がありますので予めご了承ください。

教-8

いきいき朗読

発声・発音や、呼吸法などの基本を学びながら、詩や物語を楽しく読んでいきます。子どもたちへ絵本の読み聞かせをしませんか？

講師：新見 聡一

【日 程】 木曜日 全8回

① 4/9 ② 4/16 ③ 4/23 ④ 4/30
⑤ 5/7 ⑥ 5/14 ⑦ 5/21 ⑧ 5/28

【時 間】 10:00~11:30

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 20名

【参加費】 880円

教-9

はじめての英会話

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。

講師：向井恭子

【日 程】 木曜日 全8回

① 4/9 ② 4/16 ③ 4/23 ④ 4/30
⑤ 5/7 ⑥ 5/14 ⑦ 5/21 ⑧ 5/28

【時 間】 14:00~15:30

【場 所】 4F 会議室

【定 員】 12名

【参加費】 880円

教-10

社交ダンス

全く初めての方向けの講座です。この機会に基礎から楽しく学んでみませんか？

講師：南山 光高

【日 程】 金曜日 全8回

① 4/3 ② 4/10 ③ 4/17 ④ 4/24
⑤ 5/1 ⑥ 5/8 ⑦ 5/15 ⑧ 5/22

【時 間】 12:00~13:30

【場 所】 4F レクリエーションルーム

【定 員】 30名(男性15名・女性15名)

【参加費】 880円

教-11

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、自分の声をみがきましょう。

講師：神戸 佑実子

【日 程】 金曜日 全7回

① 4/3 ② 4/10 ③ 4/17 ④ 4/24
⑤ 5/1 ⑥ 5/8 ⑦ 5/22

【時 間】 13:30~15:00

【場 所】 5F 大広間

【定 員】 20名

【参加費】 770円

教-12

ハーラウフラ グランチャ

『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、その歌の意味についても理解を深めます。奥深いフラの世界を楽しく学びましょう。

【日 程】 火曜日 全8回

① 4/7 ② 4/14 ③ 4/21 ④ 4/28
⑤ 5/5 ⑥ 5/12 ⑦ 5/19 ⑧ 5/26

【時 間】 12:15~13:15

【場 所】 4階 レクリエーションルーム

【定 員】 30名 【参加費】 880円

講師：轟 里奈



【申し込み期間】 3/1 (日) ~3/16 (月)】

往復はがきでの申し込みとなります。1講座につき、1枚必要です。