

# — 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。

62 郵便番号	
<b>返信</b>	こちらの内容は右記を参照にご記入ください。
申込む方の住所 申込む方の氏名	
<b>【返信オモテ】</b>	<b>【往信ウラ】</b>
62 〒135-0062	この面には何も記入しないでください。
<b>往信</b>	
江東区東雲1-9-46 グランチャ東雲 【講座】担当係	
<b>【往信オモテ】</b>	<b>【返信ウラ】</b>

【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  
→12/1 (金) ~12/15 (金)  
消印有効

「グランチャはがき」は往信、返信共に62円切手を貼ってください。

※3F受付に持参の場合  
→12/1 (金) ~12/15 (金) 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。

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、返金いたしませんので、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。

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。

〒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**  
2018年1月～3月【冬期】  
**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。普段運動される方も、そうでない方も、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!

※より多くの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、または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。

## 介護予防講座

対象：60歳以上の区内在住、在勤の方  
費用：無料

### 健骨・健脳体操

体力レベル ★

脳を活性化させる体操とタオルなどを活用した体操で、筋力アップと脳の活性化を図ります。

日程：1/18～3/8 毎週木曜日 全8回 時間：15:30～16:25  
定員：10名  
場所：5階運動スペース前



### 転倒予防体操

体力レベル ★★

イスに座った状態での運動が中心です。筋力トレーニングではゴムバンドを使い、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：1/16～3/6 毎週火曜日 全8回 時間：14:15～15:10  
定員：10名  
場所：5階運動スペース前



### 脳いきいき体操

体力レベル ★★

国立長寿医療研究センターが開発した“コグニサイズ”というプログラムです。このプログラムは有酸素運動と同時に、様々な脳を活性化させる課題(計算する、会話する)に挑戦します。

「デュアルタスク」と呼ばれる二重課題や学習課題を取り入れ、注意・実行機能や記憶力を高められるよう構成されています。

日程：1/15～3/5 毎週月曜日 全8回 時間：13:00～13:55  
定員：20名  
場所：4階レクリエーションルーム



### リズム音体操

体力レベル ★★

イスに座った運動を中心に行うリズム体操です。流れる音楽に合わせて体を動かします。リズムよく体を動かすことで、自然と運動量も増していきます。心地よい音楽でのリラックスタイムも織り交ぜます。

日程：1/19～3/9 毎週金曜日 全8回 14:15～15:10  
定員：10名  
場所：5階運動スペース前



### 姿勢シャキッと体操

体力レベル ★★

柔らかいボールを使い、座位(座って)を中心に呼吸と姿勢改善を図ります。日常生活の何気ない姿勢のクセからなる体の変調を骨と筋肉に働きかけ、いきいきとした毎日を楽しめる体づくりを目指します。

日程：1/18～3/8 毎週木曜日 全8回 14:15～15:10  
定員：10名  
場所：5階運動スペース前



### 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：1/16～3/6 毎週火曜日 全8回 15:30～16:25  
定員：8名  
場所：5階運動スペース前



### ラインバランス

体力レベル ★★★★★

「スラックライン」と呼ばれる、トランポリンと綱渡りを合わせたような帯状のラインの上で、片足立ちや歩行のトレーニングを行います。ライン上でバランスを取ることで、下肢筋力の強化、姿勢改善、シェイプアップの効果があります。

日程：1/19～3/9 毎週金曜日 全8回 15:30～16:25  
定員：6名  
場所：5階運動スペース前



### いきいき介護予防プログラム

対象：65歳以上の区内在住の方  
費用：無料

### 運動栄養お口の複合教室

体力レベル ★

生活機能に重要な「運動」「栄養」「口腔」を、バランスよくトレーニングするプログラムです。

日程：1/5～3/23 毎週金曜日 全12回  
定員：15名 時間：10:00～11:30  
場所：5階運動スペース前、4階レクリエーションルーム



### 水中トレーニング教室

体力レベル ★

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：1/18～3/8 毎週木曜日 全8回  
定員：10名 時間：14:30～16:00  
場所：5階運動スペース前、6階プール



### はじめての筋トレアカデミー

体力レベル ★★★

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、自重で行う簡単なトレーニング方法など学びます。

日程：1/15～3/5 毎週月曜日 全8回  
定員：10名 時間：15:00～16:30  
場所：5階運動スペース前

