

— 講座の申し込み方法 —

入館登録

グランチャ東雲に入館する場合は入館登録が必要です。

- a. 来館いただき入館登録申請用紙に記入
- b. グランチャカード(入館カード)作成

グランチャカード発行(当日発行)

グランチャカードは当日発行できますが、事前にご登録いただくと当日のお手続きがスムーズです(運転免許証、保険証、住基カードなどご本人確認の出来るものをお持ちください)。

参加講座決定

中のページの講座よりお選びください。

申し込み

【往復はがきの場合】 申し込み期間：3/1(水)～3/15(水) 消印有効

往復はがきに受講希望者の

- ① ご希望講座名
 - ② グランチャカード番号(登録済みの方)
 - ③ お名前
 - ④ 年齢・性別
 - ⑤ 郵便番号・住所
 - ⑥ 電話番号
- をご記入の上、ご投函ください(1講座につき1通)。

【3階受付の場合】 申し込み期間：3/1(水)～3/15(水)

紙に受講希望者の

- ① ご希望講座名
 - ② グランチャカード番号(登録済みの方)
 - ③ お名前
 - ④ 年齢・性別
 - ⑤ 郵便番号・住所
 - ⑥ 電話番号
- をご記入の上、返信用のはがきに貼り付けて3階受付「講座申し込みはがき入れ」にご投函ください(1講座につき1通)。

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(3/25(土)まで)。
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。

※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。

当選

当日プログラム参加

落選

次回の講座でお待ちしています。
辞退者が出た場合はキャンセル待ち番号順にご連絡させていただきます。

※定員に達していない場合は、追加募集を行います。

2017年4月～6月 春期

グランチャ東雲 健康づくりプログラム

「健康づくりプログラム」は、3ヶ月の運動の講座です。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おります。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、未受講の方を優先と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。

介護予防クラス

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 体カレベル ★

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：4/24～6/12 毎週月曜日 全8回 15:00～16:00

定員：10名

場所：5階運動スペース前

転倒予防体操 体カレベル ★★

椅子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チューブを使い、転倒しないため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：4/19～6/14(5/3はお休み) 毎週水曜日 全8回 10:00～11:00

定員：10名

場所：5階運動スペース前

バランスアップ体操 体カレベル ★★★

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も行います。

日程：4/19～6/14(5/3はお休み) 毎週水曜日 全8回 11:30～12:30

定員：8名

場所：5階運動スペース前

ラインバランス 体カレベル ★★★★★

「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：4/21～6/16(5/5はお休み) 毎週金曜日 全8回 15:00～16:00

定員：6名

場所：5階運動スペース前

脳いきいき体操 体カレベル ★★

“コグニサイズ”というプログラムです。コグニション(認知)+エクササイズ(運動)からなる造語です。「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に構成されています。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。

日程：4/21～6/16(5/5はお休み) 毎週金曜日 全8回 12:30～13:30

定員：20名

場所：4階レクリエーションルーム

一般介護予防事業クラス

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 体カレベル ★

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：4/7～6/30(5/5はお休み) 毎週金曜日 全12回 10:00～11:30

定員：15名

場所：5階運動スペース、4階レクリエーションルーム

脳トレ散歩 体カレベル ★★

ウォーキングを通して、転倒予防や認知症予防を行います。運動に取り組むきっかけとして、体力低下が気になっている方、介護予防の取り組みを始めたい方、ご参加をお待ちしております。

日程：4/3～5/22 毎週月曜日 全8回 10:00～11:30

定員：20名

場所：屋外(グランチャ東雲周辺、集合は4階)

