

# 10月

60歳以上の方対象

## グランチャ東雲 教養・ボランティア・交流 オープンプログラム

申込みが必要なプログラムもあります。  
開始時刻10分前にお集まりください。  
定員を超えた場合、先着順または抽選となります。

### 10月のイベント

※詳細は、館内掲示のチラシをご覧ください。

#### グランチャ散歩

東京の街をぶらりと散歩してみませんか？

【日時】 10月27日(金)  
【対象】 グランチャカードをお持ちの60歳以上の方  
【費用】 200円(保険代)  
【定員】 25名  
【申込み】 往復ハガキにてお申込み

※詳細は、館内に掲示するチラシをご覧ください。

#### ハロウィンクラフト


オリジナルの仮装マントなどを作ります♪

【日時】 10月4日(水)・10月13日(金)  
10:30~12:00/14:00~16:00  
【対象】 60歳以上の方、小学3年生までの親子  
【場所】 3階 交流室  
【定員】 15組  
【費用】 なし

#### 看護師さんと学ぼう♪シニアのけんこう相談室

今月のテーマは、「老人性うつと認知症について」です。

【日時】 10月7日(土)・16日(月) 12:30~13:00  
【場所】 5階いこいフロア運動スペース前  
【申込み】 不要 当日直接会場にお越しください  
【費用】 5階いこいフロアのご利用料金が必要です(300円)  
【対象】 グランチャカードをお持ちの方

グランチャ東雲 

〒135-0062  
江東区東雲1-9-46  
TEL: 03-5548-1992  
FAX: 03-5548-1995  
http://tokyo.ymca.or.jp/grancha

#### グランチャギャラリー《作品募集中!》

10/7(土)~11/3(金)  
対象: 60歳以上・親子(小3まで)  
場所: 4階ラウンジ  
費用: 無料  
作品受付: 10/6(金)まで  
随時作品を募集しておりますので、出展して頂ける方は3階受付までお申し出ください。  
※出展については、注意事項がありますので、3階受付にてご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	自由工作広場 ~グランチャファクトリー~ 14:00~16:00 3階 交流室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室 読み聞かせ ボランティアアワー (楽しい絵本の時間) 13:30~14:00 3階 交流室	ハロウィンクラブ 10:30~12:00 14:00~16:00 3階 交流室	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室 カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間	読み聞かせ ボランティアアワー (楽しい絵本の時間) 15:00~15:30 3階 交流室	シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前
8	9 体育の日	10	11	12	13	14
アートフラワー 10:00~12:00 4階 調理室	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 会議室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	男の台所 10:00~13:00 4階 調理室 女性限定! 昼食会 12:00~12:30 4階 調理室	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室 カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間	ハロウィンクラブ 10:30~12:00 3階 交流室 自由工作広場 ~グランチャファクトリー~ & ハロウィンクラブ 14:00~16:00 3階 交流室	
15	16	17	18	19	20	21
館内点検のため 休館致します	アートフラワー 10:00~12:00 4階 調理室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	元気回復! レクリエーションの時間 13:00~14:30 4階 会議室	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室	読み聞かせ ボランティアアワー (楽しい絵本の時間) 15:00~15:30 3階 交流室	ふるさと チャリティー秋祭り 11:30~14:00 ※模擬店 12:00~
	シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前	読み聞かせ ボランティアアワー (楽しい絵本の時間) 13:30~14:00 3階 交流室	グランチャネイチャークラブ 14:00~15:00 3階 交流室	カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間		
	自由工作広場 グランチャファクトリー <特別工作:プラ板> 14:00~16:00 3階 交流室					
22	23	24	25	26	27	28
	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 会議室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室 歌とお喋りと楽しい時間♪ 14:15~15:30 4階 レクリエーションルーム	グランマキッチン 10:00~13:00 4階 調理室 よつばくらぶ 14:45~16:00 5階 和室	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室 カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間	グランチャ バースディパーティー 11:00~11:45 5階 和室 自由工作広場 ~グランチャファクトリー~ 14:00~16:00 3階 交流室	
29	30	31	 <p>食材準備、 模擬店や物産展の売り子、 ゲームコーナーの運営など ボランティアも大募集中! 一緒にお祭りを盛り上げましょう♪</p> <p>10月21日(土) ふるさとチャリティー秋祭り 11:30~14:00 ※模擬店 12:00~</p>			
	グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 調理室 自由工作広場 ~グランチャファクトリー~ 14:00~16:00 3階 交流室					

10月の休館日: 15日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 10月教養・ボランティア・交流

◆事前のお申込みが必要なプログラムは、**先着順**となります。  
定員になり次第締切とさせていただきます。  
◆開始時間10分前にお集まりください。

教養プログラム  
対象：60歳以上

## 申込ありのプログラム

### 男の台所 〈お申込は3階受付まで〉

10/11 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 9/13(水)~10/10(火) (先着順)

対象:60歳以上 男性 場所:4階 調理室  
定員:15名 費用:600円/1回

講師の先生はいません!皆さんで協力して  
男ならではのこだわりの料理を作りましょう♪

### 女性限定! 昼食会 〈お申込は3階受付まで〉

10/11 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 9/20(水)~10/10(火) (先着順)

対象:女性 場所:4階 調理室 定員:10名 費用:600円  
男の台所で作るご飯と一緒に食べませんか?

### グランマ キッチン 〈お申込は3階受付まで〉

10/25 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 10/4(水)~10/24(火) (先着順)

対象:60歳以上 女性 場所:4階 調理室  
定員:15名 費用:600円/1回

講師の先生はいません!毎月テーマを決めて料理を作ります!  
女性の皆さんだけで、美味しいひと時を楽しみましょう♪

### 元気回復!レクリエーションの時間

〈お申込は3階受付またはお電話で〉

10/18 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 9/21(木)~ (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 会議室  
定員:12名 費用:100円(当日)

誰でも簡単に楽しめる手遊びやテーブルゲームで  
たくさん遊んで、笑って、心も体も元気に回復しましょう!

### グランチャ 学び屋 ※詳細は別紙にてご確認ください。

〈お申込は3階受付またはお電話にて〉

10/30 第5月曜日 13:30~14:30

対象:60歳以上 場所:調理室 定員:15名(先着順)

費用:無料 (材料費等がかかる場合もございます)

毎月一回、様々なテーマで講師の方をお呼びし、お話が聴けます。

### わいわいおしゃべりサロン

10/5、12、19、26 毎週木曜日 10:00~11:30

場所:3階 交流室 定員:20名 費用:100円/1回  
週に1度のお茶飲み会。わいわいお喋りすることで気持ちもスッキリ。  
ホッと一息、一緒にいかがですか?

### パソコンアワー 多数の場合、9:50より抽選

10/9、23 月曜日 10:00~11:30 対象:パソコン経験者の60歳以上

場所:4階 会議室 定員:10名 費用:無料  
少しでもパソコン経験のある方が対象となります。何か課題を持ってご参加ください。  
わからないことは、『パソコンアワー』と一緒に解決していきましょう。

### カラオケアワー 歌いたい方は13:15より抽選

10/5、12、19、26 毎週木曜日 13:15~16:00

場所:5階 大広間 定員:32名  
費用:いこいフロア利用料(300円)がかかります。  
カラオケを皆さんで楽しむ時間です。

### 歌とお喋りと楽しい時間♪

10/24 第4火曜日 14:15~15:30

場所:4階 レクリエーションルーム 定員:60名 費用:200円  
懐かしい歌を中心にオルガンの生伴奏に合わせて皆で歌い、お喋りやゲームをして  
楽しい時間を過ごしませんか? お友達を誘って、ぜひご参加ください♪

### 読み聞かせボランティアアワー (楽しい絵本の時間)

10/3、17 第1、3火曜日  
13:30~14:00

10/6、20 第1、3金曜日  
15:00~15:30

場所:3階 交流室

絵本大好き!子ども大好き!  
という方、大募集です。

### ボランティアプログラム

対象:グランチャカードをお持ちの方

### ボランティアアワー

10/3、10、17、24 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

- 10/3 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 10/10 おもちゃの掃除などをします。
- 10/17 ティッシュケース作りなどをします。
- 10/24 子どもと工作や手遊びを通して遊びます!

グランチャで行うボランティア活動です!

### 交流プログラム

対象:60歳以上、

0歳~小学3年生までの子どもとその保護者

### 自由工作広場~グランチャファクトリー~

10/2、16、30 第1、3、5 月曜日 14:00~16:00 10/13、27 第2、4 金曜日 14:00~16:00

場所:3階 交流室 定員:30組程度 費用:無料 (特別工作など材料費がかかるものがあります)

リサイクル素材を使って自由工作ができます!想像力を働かせ、廃材を生まれ変えよう!

※10月16日は特別工作・プラ板を行います(3階 交流室にて)。材料費として、50円の費用がかかります。

### グランチャ

### バースディパーティー

10/27 第4金曜日 11:00~11:45

受付:10:50 5階エレベーターホール

場所:5階 和室

定員:15組(先着順) 費用:無料

持ち物:室内履き(土足禁止)

(途中参加は会場の都合上、承れない場合がございます)

記念撮影をして、手形をとります。

10月生まれの方、ぜひご参加ください!

### よつぼくらぶ

10/25 水曜日 《60歳以上の方》14:45~16:00 《親子》15:15~16:00

場所:5階 和室 定員:20組 費用:無料

畳のお部屋で折り紙遊びをします。指先を使うことで、脳への刺激も期待できます。

皆さんで日本の伝統遊びである折り紙を楽しみましょう!

### グランチャ ネイチャークラブ

10/18 第3水曜日 14:00~15:00

場所:3階 交流室ほか 定員:20名

費用:無料 持ち物:帽子、飲み物

都会の真ん中でちょっとだけ

自然に触れてみませんか?

野菜やお花、お魚たちを育てましょう!

