

# 11月

60歳以上の方対象

児童高齢者総合施設  
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。

## 11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】 11月24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】 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。

### グランチャシネマ

1950年代のローマを舞台にしたロマンティック・コメディ映画を上映します。

- 【日時】 11月11日(土) 10:00~12:00
- 【場所】 4階 レクリエーションルーム
- 【対象】 グランチャカードをお持ちの方
- 【持ち物】 上履き

### 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、「気になる呼吸器の病気について」です。

- 【日時】 11月11日(土)・30日(木) 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!》

11/4(土)~12/1(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:11/2(木)まで

出展して頂ける方は  
3階受付までお申し出ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日	4
				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	楽しい絵本の時間 (読み聞かせ) 15:00~15:30 3階 交流室	
5	6	7	8	9	10	11
	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 楽しい絵本の時間 (読み聞かせ) 13:30~14:00 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	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	グランチャシネマ 10:00~12:00 4階 レクリエーションルーム シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前
12	13	14	15	16	17	18
	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	元気回復! レクリエーションの時間 13:00~14:30 4階 会議室 グランチャ昔遊びタイム♪ 14:30~15:30 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 カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間	楽しい絵本の時間 (読み聞かせ) 15:00~15:30 3階 交流室	
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
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 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 楽しい絵本の時間 (読み聞かせ) 13:30~14:00 3階 交流室	グランマキッチン 10:00~13:00 4階 調理室 グランチャネイチャークラブ 14:00~15:00 3階 交流室 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 バースデイパーティー 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~ 特別工作<アイロンビーズ> 14:00~16:00 3階 交流室	パン工房 10:30~13:00 4階 調理室
26	27	28	29	30		
	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室 グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 工作室	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		わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 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 カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間		

11月の休館日: 19日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 11月教養・ボランティア・交流 オープンプログラム

◆事前のお申込みが必要なプログラムで、  
先着順のものは定員になり次第締切となります。  
◆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〉

11/8 第2水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 10/11(水)~11/7(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!皆さんと協力して  
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〉

11/8 第2水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 10/18(水)~11/7(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〉

11/22 第4水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 11/1(水)~11/21(火) (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 調理室 定員:15名 費用:600円

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にて〉

11/15 第3水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 10/19(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〉

11/27 第4月曜日 13:30~14:30 (予定)

対象:60歳以上 定員:20名(先着順) 場所:4階 工作室

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

11/2、9、16、23、30 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

11/13、27 第2・4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・工作室 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』で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

11/2、9、16、23、30 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♪

11/28 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♪

### 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

### 読み聞かせボランティアアワー

(楽しい絵本の時間)

11/7、21 第1、3火曜日 13:30~14:00

11/3、17 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!!

### ボランティアアワー

11/7、14、21、28 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階 交流室 定員:20名

11/7 イベントで使うプレゼントを作ります。

11/14 おもちゃの掃除などをします。

11/21 ティッシュケース作りなどをします。

11/28 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!  
一度遊びに来てください♪

### グランチャ 昔遊びタイム♪

11/15 第3水曜日

14:30~15:30

場所:4階 会議室

定員:15組

昔懐かしい遊びを  
皆さんで楽しみましょう!  
教えてくださる方も  
大募集です!

### 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~

11/6、20 第1、3月曜日 14:00~16:00 11/10、24 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、廃材を生まれ変わらせよう♪

※11月24日は特別工作アイロンビーズを行います。材料費として、50円の費用がかかります。

### グランチャ

### バースデイパーティー

11/24 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。

11月生まれの方、ぜひご参加ください!

### よつばくらぶ

11/22 第4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

11/22 第4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?

お花、お魚たちを育てましょう!

