

7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。

7月のイベント

※詳細は、館内掲示のチラシをご覧ください。

七夕まつり

短冊にお願いごとを書いたり、七夕飾りをつくります♪
みんなで飾り付けた笹は、スペースランドに飾られます。

【日 時】7月4日(火) 14:30~16:00
7月5日(水) 11:00~12:30 14:30~16:30

【場 所】3階 交流室

新聞ちぎり絵

新聞紙だけで素敵なちぎり絵をつくってみませんか？
初めての方も気軽にご参加いただけます。

【日 時】7月15日(土) 14:00~16:30

【場 所】4階 工作室

【対 象】シニア/小学3年生までの子どもと保護者

【定 員】25組(シニアはお一人でひと組)

【費 用】無料

詳細は6月中旬に掲示する別紙チラシをご覧ください。

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、「腎臓を守る」です。

【日 時】7月15日(土)・20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!》

7/1(土)~8/4(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: 6/30(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。

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1
選挙のため、 臨時休館日 となります	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	七夕まつり 11:00~12:30 14:30~16:30 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	読み聞かせ ボランティアアワー 15:00~15:30 3階 交流室	グランチャギャラリー 8月4日まで 4階ギャラリー
		読み聞かせボランティアアワー 13:30~14:00 3階 交流室		カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間		8
		七夕まつり 14:30~16:00 3階 交流室				
9	10	11	12	13	14	15
	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室	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	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室	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	シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前
			女性限定! 昼食会 12:00~12:30 4階 調理室	カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間		新聞ちぎり絵 14:00~16:30 4階 工作室
16 休館日	17 海の日	18	19	20	21	22
	館内点検のため 休館致します	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 15:00~15:30 3階 交流室	
		14:00~16:00 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	シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前		
23	24	25	26	27	28	29
	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 工作室	ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	グランマキッチン 10:00~13:00 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	グランチャバスディパーティー 11:00~11:45 5階 和室	
	アートフラワー 10:00~12:00 4階 調理室	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	よつばくらぶ 14:45~16:00 5階 和室	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> 14:00~16:00 3階 交流室	
30	31	7月2日(日)は、都議会議員選挙のため、 臨時休館日となります。				
	グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 工作室					
	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					

7月の休館日: 16日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

7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〉

7/12 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 6/14(水)~7/11(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〉

7/12 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 6/21(水)~7/11(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〉

7/26 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 7/5(水)~7/25(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で〉

7/19 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 6/22(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〉

7/31 第5月曜日 13:30~14:30 (予定)

対象:60歳以上 場所:工作室 定員:20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

7/6、13、20、27 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

7/10、24 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 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』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

7/6、13、20、27 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♪

7/25 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

7/4、18 第1、3火曜日
13:30~14:00

7/7、21 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

第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00
場所:3階交流室 定員:20名

7/4 イベントで使うプレゼントを作ります。
7/11 おもちゃの掃除などをします。
7/18 ティッシュケース作りなどをします。
7/25 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~

7/3、17、31 第1、3、5月曜日 14:00~16:00 7/14、28 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!
※7月28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

7/28 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。

7月生まれの方、ぜひご参加ください!

よつばくらぶ

7/26 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

7/19 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!

