

# 8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。

### 8月のイベント

※詳細は、館内掲示のチラシをご覧ください。

#### グランチャシネマ

昭和30年代前半の日本を舞台にした、長編アニメーション  
を上映します。

【日時】8月5日(土) 14:30~16:00  
【場所】4階 レクリエーションルーム 【費用】無料  
【対象】グランチャカードをお持ちの方  
【持ち物】上履き

#### グランチャ昔遊びタイム♪

お手玉・コマ・メンコ・けん玉など、昔懐かしい遊びをみんなで  
楽しみましょう! シニアの方が教えてくれます。

【日時】8月16日(水) 14:30~15:30  
【場所】4階 会議室  
【対象】小学3年生までの子どもと保護者/シニア

#### 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、「夏風邪について」です。

【日時】8月19日(土)・31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 GranCha  
〒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!》

8/5(土)~9/1(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: 8/4(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  |
|----|--|---|--|---|---|--|
|    |  | 1<br>ボランティアアワー<br>10:00~12:00<br>3階 交流室<br>読み聞かせ<br>ボランティアアワー<br>13:30~14:00<br>3階 交流室    | 2  | 3<br>わいわいおしゃべりサロン<br>10:00~11:30<br>3階 交流室<br>カラオケアワー<br>13:15~16:00<br>5階 大広間  | 4<br>読み聞かせ<br>ボランティアアワー<br>15:00~15:30<br>3階 交流室  | 5<br>グランチャギャラリー<br>9月1日まで<br>4階 ギャラリー<br>グランチャシネマ<br>14:30~16:00<br>4階 レクリエーションルーム |
| 6  | 7<br>自由工作広場<br>~グランチャファクトリー~<br>14:00~16:00<br>3階 交流室  | 8<br>ボランティアアワー<br>10:00~12:00<br>3階 交流室   | 9<br>男の台所<br>10:00~13:00<br>4階 調理室<br>女性限定! 昼食会<br>12:00~12:30<br>4階 調理室   | 10<br>わいわいおしゃべりサロン<br>10:00~11:30<br>3階 交流室<br>カラオケアワー<br>13:15~16:00<br>5階 大広間   | 11 山の日<br>自由工作広場<br>~グランチャファクトリー~<br>14:00~16:00<br>3階 交流室                                      | 12   |
| 13 | 14<br>パソコンアワー<br>10:00~11:30<br>4階 会議室   | 15<br>ボランティアアワー<br>10:00~12:00<br>3階 交流室<br>読み聞かせ<br>ボランティアアワー<br>13:30~14:00<br>3階 交流室   | 16<br>元気回復レクリエーションの時間<br>13:00~14:30<br>4階 会議室<br>グランチャネイチャークラブ<br>14:00~15:00<br>3階 交流室<br>グランチャ昔遊びタイム<br>14:30~15:30<br>4階 会議室 | 17<br>わいわいおしゃべりサロン<br>10:00~11:30<br>3階 交流室<br>カラオケアワー<br>13:15~16:00<br>5階 大広間   | 18<br>読み聞かせ<br>ボランティアアワー<br>15:00~15:30<br>3階 交流室   | 19<br>シニアのけんこう相談室<br>12:30~13:00<br>5階 運動スペース前                                     |
| 20 | 21<br>アートフラワー<br>10:00~12:00<br>4階 調理室<br>自由工作広場<br>~グランチャファクトリー~<br><特別工作:アイロンビーズ><br>14:00~16:00<br>3階 交流室 | 22<br>ボランティアアワー<br>10:00~12:00<br>3階 交流室<br>歌とお喋りと楽しい時間♪<br>14:15~15:30<br>4階 レクリエーションルーム | 23<br>グランマキッチン<br>10:00~13:00<br>4階 調理室<br>よつばくらぶ<br>14:45~16:00<br>5階 和室  | 24<br>わいわいおしゃべりサロン<br>10:00~11:30<br>3階 交流室<br>カラオケアワー<br>13:15~16:00<br>5階 大広間   | 25<br>グランチャバスディバティー<br>11:00~11:45<br>5階 和室<br>自由工作広場<br>~グランチャファクトリー~<br>14:00~16:00<br>3階 交流室 | 26   |
| 27 | 28<br>パソコンアワー<br>10:00~11:30<br>4階 工作室<br>グランチャ学び屋<br>13:30~14:30<br>4階 工作室                                  | 29  | 30   | 31<br>わいわいおしゃべりサロン<br>10:00~11:30<br>3階 交流室<br>シニアのけんこう相談室<br>12:30~13:00<br>5階 運動スペース前<br>カラオケアワー<br>13:15~16:00<br>5階 大広間 |   |  |

8月の休館日: 20日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 8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〉

8/9 第2水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 7/12(水)~8/8(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〉

8/9 第2水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 7/19(水)~8/8(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を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〉

8/23 第4水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 8/2(水)~8/22(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〉

8/16 第3水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 7/20(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〉

8/28 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

8/3、10、17、24、31 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

8/14、28 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』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

8/3、10、17、24、31 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♪

8/22 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

8/1、15 第1、3火曜日

13:30~14:00

8/4、18 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

8/1、8、15、22 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階 交流室 定員:20名

8/1 イベントで使うプレゼントを作ります。

8/8 おもちゃの掃除などをします。

8/15 ティッシュケース作りなどをします。

8/22 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♪

#### 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~

8/7、21 第1、3月曜日 14:00~16:00 8/11、25 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場合があります)

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♪

※8月21日は特別工作アイロンビーズを行います(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

8/25 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。

8月生まれの方、ぜひご参加ください!

#### よつばくらぶ

8/23 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

8/16 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?

お花、お魚たちを育てましょう!

