

9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。

9月のイベント

※詳細は、館内掲示のチラシをご覧ください。

江戸の文化と川下り

【日時】 9月15日(金) 14:30～15:30 事前講習
9月22日(金) 8:45～12:00頃 川下り体験
【場所】 9/15: 4階レクリエーションルーム 9/22: 浅草橋
【申込み】 ハガキ申し込み 【費用】 1,000円
【定員】 45名
【対象】 グランチャカードをお持ちの60歳以上の方
※詳細は館内に掲示してある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】 9月29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。

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、「爪と足のトラブルについて」です。

【日時】 9月14日(木)・30日(土) 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!》

9/9(土)～10/6(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: 9/8(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 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00～15:30 3階 交流室	2 館内点検のため 休館致します
3 館内点検のため 休館致します	4 館内点検のため 休館致します	5 館内点検のため 休館致します	6	7 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	8 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	9
10	11 パソコンアワー 10:00～11:30 4階 工作室	12 ボランティアアワー 10:00～12:00 3階 交流室	13 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	14 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	15 読み聞かせ ボランティアアワー 15:00～15:30 3階 交流室	16
17 館内点検のため 休館致します	18 敬老の日 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	19 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 13:30～14:00 3階 交流室	20 元気回復! レクリエーションの時間 13:00～14:30 4階 会議室 グランチャネイチャークラブ 14:00～15:00 3階 交流室	21 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	22 グランチャ ハ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	23 秋分の日
24	25 パソコンアワー 10:00～11:30 4階 工作室 アートフラワー 10:00～12:00 4階 調理室 グランチャ学び屋 13:30～15:00 4階 工作室	26 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	27 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	28 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	29	30

9月の休館日: 2～5日・17日 ※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

9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〉

9/13 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 8/9(水)~9/12(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〉

9/13 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 8/16(水)~9/12(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〉

9/27 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 8/30(水)~9/26(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〉

9/20 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 8/17(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〉

9/25 第4月曜日 13:30~15:00 (予定)

※9月だけは、90分間となります。

対象:60歳以上 場所:工作室 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

9/7、14、21、28 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

9/11、25 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

9/7、14、21、28 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♪

9/26 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

9/19 第3火曜日
13:30~14:00

9/1、15 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

9/12、19、26 第2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

9/12 おもちゃの掃除などをします。
9/19 ティッシュケース作りなどをします。
9/26 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~

9/18 第3月曜日 14:00~16:00 9/8、22 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♪
※9月22日は特別工作・レコ-ルームを行います(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

9/22 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。

9月生まれの方、ぜひご参加ください!

よつばくらぶ

9/27 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

9/20 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!

