

1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。
※詳細は、館内掲示のチラシをご覧ください。

グランチャ東雲お正月

楽しい催し物がいっぱいです。おもちつきもします！
是非、ご家族やご友人と一緒にご参加ください。

【日時】 1月13日(土) 12:00~14:00
【場所】 3階 交流室 屋上庭園 スペースランド 他
【対象】 グランチャカードをお持ちの方 【定員】 200名
【費用】 参加費は無料ですが、お雑煮は1杯100円で販売。
【申込み】 当日直接会場までお越しください。

新春カラオケデイ

1日中カラオケ三昧です！

【日時】 1月4日(木) <午前> 10:00~12:00
<午後> 13:15~16:00

【場所】 5階 大広間
【対象】 グランチャカードをお持ちの60歳以上の方
【定員】 <午前> 26名 <午後> 32名
【費用】 5階いこいフロアの利用料が必要です。(300円)
【申込み】 当日直接会場までお越しください。

ちりめん手芸

干支のイヌをちりめんで作ります！

【日時】 1月20日(土) 10:00~12:00
【場所】 4階 工作室
【対象】 グランチャカードをお持ちの方
【定員】 20組 【費用】 200円
【申込み】 1月8日(月)より(3階受付のみ)

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!》

1/6(土)~2/2(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: 12/28(木)まで

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2 休館日	3 休館日	4	5	6
	年末年始のため 休館致します	年末年始のため 休館致します	年末年始のため 休館致します	わいわいおしゃべりサロン 10:00~11:30 3階 交流室 新春カラオケデイ <午前> 10:00~12:00 <午後> 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	
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
		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 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	グランチャ東雲お正月 12:00~14:00 3階 交流室・屋上庭園 スペースランド
14	15	16	17	18	19	20
シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前	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 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	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	元気回復! レクリエーションの時間 13:00~14:30 4階 工作室	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	ちりめん手芸 10:00~12:00 4階 工作室
21 休館日	22	23	24	25	26	27
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 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 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 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	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~ <特別工作> 14:00~16:00 3階 交流室	
28	29	30	31	《カラオケプログラム抽選時間のご案内》		
	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 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			★新春カラオケデイ <午前> 10:00~10:15 <午後> 13:15~13:30 ☆カラオケアワー 13:15~13:30 それぞれ上記の間に抽選を行います。		

1月の休館日: 1~3日・21日 ※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

1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〉

1/10 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 12/13(水)~1/9(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〉

1/10 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 12/13(水)~1/9(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〉

1/24 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 12/27(水)~1/23(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〉

1/17 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 12/21(木)~ (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 工作室

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〉

1/29 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

1/4、11、18、25 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

1/15、29 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。

1/4は、新春カラオケデー
となり、時間が異なります!
表面をご確認ください。

カラオケアワー♪ 歌いたい方は13:15より抽選

1/11、18、25 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♪

1/23 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♪

楽しい絵本の時間

(読み聞かせ)

1/16 第3 火曜日
13:30~14:00

1/5、19 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

1/9、16、23 第2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

1/9 イベントで使うプレゼントを作ります。
1/16 おもちゃの掃除などをします。
1/23 ティッシュケース作りなどをします。

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~

1/15、29 第3、5月曜日 14:00~16:00 1/12、26 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!
1月26日は特別工作・レインボールーム・ミサガを行います(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

1/26 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。

1月生まれの方、ぜひご参加ください!

よつばくらぶ

1/24 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

1/24 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!

