

# 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 年末年始のため 休館致します	2 休館日 年末年始のため 休館致します	3 休館日 年末年始のため 休館致します	4 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	5 楽しい絵本の時間 (読み聞かせ) 15:00~15:30 3階 交流室	6
7	8 成人の日	9 ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	10 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	11 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	12 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	13 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 シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前	15 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	16 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	17 元気回復! レクリエーションの時間 13:00~14:30 4階 工作室	18 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	19 楽しい絵本の時間 (読み聞かせ) 15:00~15:30 3階 交流室	20 ちりめん手芸 10:00~12:00 4階 工作室
21 休館日 館内点検のため 休館致します	22	23 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	24 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	25 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	26 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	27
28	29 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	30	31	《カラオケプログラム抽選時間のご案内》 ★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

◆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、ご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!