

# 3月

児童・高齢者総合施設  
グランチャ東雲

60歳以上の方対象

## 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。

### 3月のイベント

#### 芸術祭

みなさんが日ごろ取り組んでいることや得意なことを発表します！  
ぜひ応援にいらしてください！

【日時】3月3日(土) 12:30~15:00  
【場所】4階 レクリエーションルーム  
【対象】グランチャカードをお持ちの方

#### のど自慢大会

皆さんのカラオケの腕前を見に来ませんか？

【日時】3月3日(土) 15:00~16:45  
【場所】4階 レクリエーションルーム  
【対象】グランチャカードをお持ちの方

#### グランチャシネマ

忘れかけていた大切な何かを思い起こさせてくれる  
担当スタッフおすすめのアニメを上映します！

【日時】3月21日(水) 14:00~15:40  
【場所】4階レクリエーションルーム  
【対象】グランチャカードをお持ちの方 【持ち物】上履き

#### グランチャ散歩

東京の街をぶらりと散歩してみませんか？

【日時】3月16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】ハガキにて申込  
※詳細は、館内に掲示するチラシをご覧ください。

#### 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!》

3/3(土)~4/6(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: 3/1(木)まで

出展していただける方は、3階受付まで  
お申し出ください。

日	月	火	水	木	金	土
【ご連絡】5階浴室2工事に伴い、浴室1のみ使用可能となります。ご使用方法は、時間を区切り以下の通りとなります。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。				1	2	3
3/17(土) 9:30~12:00女性専用 3/19(月) 9:30~12:00男性専用				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  15:00~15:30 3階 交流室	芸術祭 12:30~15:00 4階 レクリエーションルーム  のど自慢大会 15:00~16:45 4階 レクリエーションルーム
4	5	6	7	8	9	10
	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 13:30~14:00 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  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	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	
11	12	13	14	15	16	17
	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 会議室	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  女性限定! 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	楽しい絵本の時間 15:00~15:30 3階 交流室  グランチャ散歩	楽しい絵本の時間 15:00~15:30 3階 交流室
18 休館日	19	20	21 春分の日	22	23	24
館内点検のため 休館致します	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  楽しい絵本の時間 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 会議室  グランチャシネマ 14:00~15:40 4階レクリエーションルーム	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	グランチャバスディパーティー  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	
25	26	27	28	29	30	31
シニアのけんこう相談室  12:30~13:00 5階 運動スペース前	パソコンアワー 10:00~11:30 4階 会議室  グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 工作室	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  カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間		

## 3月の休館日: 18日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 3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〉

3/14 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 2/14(水)~3/13(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〉

3/14 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 2/14(水)~3/13(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〉

3/28 水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 3/7(水)~3/27(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〉

3/21 水曜日 13:00~14:30

◆申込期間 2/22(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〉

3/26 第4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

3/1、8、15、22、29 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

3/12、26 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』で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

3/1、8、15、22、29 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♪

3/27 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

3/6、20 第1、3火曜日  
13:30~14:00

3/2、16 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

3/6、13、20、27 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階 交流室 定員:20名

- 3/6 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 3/13 おもちゃの掃除などをします。
- 3/20 ティッシュケース作りなどをします。
- 3/27 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!

#### 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

#### 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~

3/5、19 第1、3月曜日 14:00~16:00(受付終了15:30)

3/9、23 第2、4金曜日 14:00~16:00(受付終了15:30)

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!

※ 3月23日は特別工作(アイロンビーズ)を行います。材料費として、50円の費用がかかります。

#### よつばくらぶ

3/28 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

3/28 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?  
野菜やお花、お魚たちを育てましょう!

#### グランチャ バースディパーティー

3/23 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。

3月生まれの方、ぜひご参加ください!

