

4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。

4月のイベント

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、「ひざの痛みについて」です。

- 【日時】 4月11日(水)・29日(日) 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

グランチャギャラリー《作品募集中!》
4/7(土)~5/4(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: 4/5(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
1	2	3	4	5 カラオケアワー 13:15~16:00 5階 大広間	6	7
8	9	10 ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	11 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 シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前	12 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	13	14
15 休館日	16 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 学び屋 13:30~14:30 4階 工作室	17 ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室 パソコンアワー 10:00~11:30 4階 会議室 楽しい絵本の時間 14:00~14:30 3階 交流室	18 元気回復! レクリエーションの時間 10:00~11:00 4階 会議室 よつばくらぶ 14:45~16:00 5階 和室	19 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	20 楽しい絵本の時間 15:00~15:30 3階 交流室	21
22	23	24 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	25 グランマキッチン 10:00~13:00 4階 調理室	26 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	27 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	28
29 昭和の日	30 振替休日	シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前 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				

4月の休館日: 15日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

4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〉

4/11 第2水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 3/14(水)~4/10(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〉

4/11 水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 3/14(水)~4/10(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〉

4/25 第4水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 4/4(水)~4/24(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〉

4/18 第3水曜日 10:00~11:00

◆申込期間 3/22(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〉

4/16 第3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

4/12、19、26 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

4/17 第3火曜日 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 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

4/5、12、19、26 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♪

4/24 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

4/17 第1、3火曜日
14:00~14:30

4/6、20 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

第2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

4/10 おもちゃの掃除などをします。
4/17 ティッシュケース作りなどをします。
4/24 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♪

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~

4/16、30 第3、5月曜日 14:00~16:00 4/27 第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、廃材を生まれ変えよう!

※4月27日は特別工作・プラコップでコースター作りを行います。材料費として、50円の費用がかかります。

グランチャ

バーステイパーティー

4/27 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。

4月生まれの方、ぜひご参加ください!

よつばくらぶ

4/18 第3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!

