5月

児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲
健康オープンプログラム

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

60歳以上の方対象

各プログラムとも【開始時刻10分前】にお集まりください。定員を超えた場合は先着順、もしくは抽選となりますので、ご了承ください。　※レク：４Ｆレクリエーションルーム

表記以外にも、5階運動スペース・6階プールでは、毎日１５～３０分のプログラムを実施しています。週ごとにスケジュールが変わりますので、開催日時は「いこいフロア・プールプログラム案内」をご確認ください。
案内は１階、３階、５階、６階に設置してあります。

ー　イベント情報　ー

※詳細は、館内掲示の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、「内臓脂肪を減らそう」です。

【日　時】５月９日（木）１２:３０～１３:００
【場　所】５階いこいフロア運動スペース前
【対　象】グランチャカードをお持ちの方
【費　用】５階いこいフロアのご利用料金が必要です(300円)
【申込み】不要　当日直接会場にお越しください

新プログラム

「リセットボディ」＆「エアロシェイプ」

【日　時】５月９日（木）・２３日（木）１９:３０～２０:１５
【場　所】５階いこいフロア運動スペース前
【対　象】グランチャカードをお持ちの方　【定員】１５名
【費　用】５階いこいフロアのご利用料金が必要です
【申込み】不要　当日直接会場にお越しください

特別プログラム

「アロマリラックス」

【日　時】５月１日（水）１１:３０～１２:３０
【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　【定員】４０名
【費　用】５階いこいフロアのご利用料金が必要です(300円)

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

曜日	プログラム	時間	日付	場所
月	全身らくらく体操	10:15-11:15	6・13・20・27	4Ｆレク ※
	ズンバゴールド	11:20-12:10		4Ｆレク ※
	らくらくアクア	10:15-11:00	13・20・27	6Ｆプール
火	はじめてエアロ	10:20-10:50	7・14・21・28	4Ｆレク ※
	グット！アップ体力	11:00-12:00		4Ｆレク ※
	ピンポン教室	10:00-11:30	7・21	4Ｆ工作室
	卓球アワー（初級者）	13:45-16:30	7・14・21	4Ｆレク ※
水	特別プログラム アロマリラックス	11:30-12:30	1	4Ｆレク ※
	かんたんエアロ	10:30-11:15	1・8・15・22・29	4Ｆレク ※
	はじめてヨガ	11:30-12:00	8・15・22・29	4Ｆレク ※
	ゆったりヨガ	12:05-12:45		4Ｆレク ※
	らくらくアクア	10:15-11:00	8・15・22・29	6Ｆプール
	アクアビクス	19:15-20:00	22・29	6Ｆプール

５月の休館日：１９日

曜日	プログラム	時間	日付	場所
木	お腹スッキリ運動	10:00-10:50	2・9・16・23・30	4Ｆレク ※
	なれたらエアロ	11:00-12:00		4Ｆレク ※
	らくらくアクア	10:15-11:00	9・16・23・30	6Ｆプール
	リセットボディ	19:30-20:15	9	5F運動ｽﾍﾟｰｽ前
	エアロシェイプ	19:30-20:15	23	5F運動ｽﾍﾟｰｽ前
	卓球アワー（経験者）	13:45-16:30	9・16・23	4Ｆレク ※
	卓球アワー（交流）	13:45-16:30	30	4Ｆレク ※
	看護師さんと学ぼう♪シニアのけんこう相談室	12:30-13:00	9	5F運動ｽﾍﾟｰｽ前
金	機能改善エクササイズ	10:30-11:15	3・10・17・24・31	4Ｆレク ※
	ZUMBA	19:30-20:15		4Ｆレク ※※２
	らくらくアクア	14:15-15:00	10・17・24・31	6Ｆプール
	ニュースポーツアワー	14:00-15:30	10・17・24・31	4Ｆレク ※
土				
日	休館日		19	

▼4階レクリエーションルーム・工作室

プログラム名	日 時	内 容	対 象	定 員	その他
全身らくらく体操	月曜日 10:15～11:15	呼吸を意識しながら、骨盤や肩、腰の関節を整える体操を行います。	60歳以上	45名	有 料 ※1
ズンバゴールド	月曜日 11:20～12:10	サルサ、チャチャチャなど、懐かしい曲でゆっくり簡単な動きの初心者クラスです。室内履きが必要です。		45名	
はじめてエアロ	火曜日 10:20～10:50	音楽に合わせて楽しく身体を動かすエアロビクス入門クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。室内履きが必要です。		40名	
グット！アップ体力	火曜日 11:00～12:00	効率的な運動と合わせてゴムバンドやボール、自重での筋力トレーニングを行います。体力をつけたい方におすすめです。室内履きが必要です。		40名	
かんたんエアロ	水曜日 10:30～11:15	全身をバランスよくリズミカルに動かします。楽しく汗を流しましょう！　室内履きが必要です。		40名	
はじめてヨガ	水曜日 11:30～12:00	初めての方、初心者を対象としたプログラムです。身体をほぐしながら呼吸を整えます。ぜひ気軽に始めませんか！		40名	
ゆったりヨガ	水曜日 12:05～12:45	呼吸に合わせて簡単なポーズをゆっくり行います。さらにヨガを味わいたい方にはおすすめです！		40名	
お腹スッキリ運動	木曜日 10:00～10:50	呼吸を意識しながら体幹を強化する体操を行います。		50名	
なれたらエアロ	木曜日 11:00～12:00	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。多彩なコンビネーションを楽しみながら体力、持久力の向上を目指します。室内履きが必要です。		40名	
機能改善エクササイズ	金曜日 10:30～11:15	足底の機能改善、キレイな歩き方、転倒予防につながる自重トレーニング行い、最後はタオルを使用してのストレッチを行います。内履きが必要です。		40名	
ZUMBA	金曜日 19:30～20:15	ラテン系の音楽にのって楽しく体を動かします。	60歳以上 一般	25名	
卓球アワー（初級者）	火曜日 13:45～16:30	初めての方、フォアハンドでラリーができる方を対象とした時間です。途中参加可能です。室内履きが必要です。	60歳以上	30名	
卓球アワー（経験者）	木曜日 13:45～16:30	バックハンド・スマッシュ・カットなどを含めたラリーに対応できる方を対象とした時間です。途中参加可能です。室内履きが必要です。		30名	
卓球アワー（交流）		経験年数やレベルに関係なく卓球ができる時間です。途中参加可能です。室内履きが必要です。		30名	
ニュースポーツアワー	金曜日 14:00～15:30	皆さんが体験したことがないような『新しいスポーツ』を一緒に楽しみませんか♪お待ちしています！　途中参加可能です。室内履きが必要です。		20名	
ピンポン教室	第1・3火曜日 10：00～11：30	初心者だけど上手になりたい。初めてだから基本を教えてほしい・・・という方、お待ちしています。室内履きが必要です。（事前申込みが必要です。詳細はチラシをご覧ください）		12名	

※1・・・５階いこいフロアの利用料が必要です。５階受付券売機でお買い求めください。また、整理券が必要です。9：00より、５階受付にて配布します。

▼5階運動スペース

プログラム名	日 時	内 容	対 象	定 員	その他
ストレッチ	週１～２本 ※２	全身の筋肉を気持ちよく伸ばすことで、柔軟性を高めます。	60歳以上	10名	有 料 ※３
ストレッチポール		円柱状のクッションを使い、体幹の筋肉を緩め、緊張をほぐします。			
ボール体操		ボールの特性を利用して、全身のバランスアップを目指します。			
クッション体操		三角形の補助クッションを使い、股関節や骨盤周辺の筋肉をほぐします。			
脳刺激体操		手遊びのような感覚で、楽しみながら手足を動かします。脳を活性化させ、認知症を予防します。			
やさしいステップ体操		足と手を動かしながら、軽い全身運動を行います。普段、あまり運動をされない方におすすめです。まずはこのプログラムから始めてみましょう。			
いすストレッチ		椅子に座ったままでできる簡単なストレッチを行います。楽に身体をほぐしましょう。			
KOTO活き粋体操		江東区オリジナル介護予防体操です。主に筋力トレーニングを行います。			
KOTO活き粋水彩音頭		江東区オリジナル介護予防体操です。水彩音頭に合わせたリズム体操や脳トレ体操を行います。			
いすｄｅリズム体操		椅子に座って簡単な全身運動を行います。ご自身のペースでゆっくりと無理なく身体を動かしましょう。			
ボールあそび		小さなボールを使って、どなたでも簡単にできるゲームを行います。			
ひばりエクササイズ		美空ひばりの歌に合わせながら身体を動かします。一緒に口ずさみながらゆったりと気持ちよく動きましょう。			
青竹体操		青竹を繰り返し踏み、血行促進や足裏の反射機能を活発にします。身体がじんわりと温まることで気持ちよく心身がほぐれていくのを感じてみましょう。			
タオルトレーニング		タオルを使い、日常生活動作に必要な筋力をトレーニングします。			
からだいきいき体操		立位やマットで自分の身体を使ってトレーニングすることで、日常生活の能力(立つ・座る・歩く)の向上を目指します。			
筋まくストレッチ		筋まくのよじれ、片寄りを元に戻すことによって身体本来の動きを取り戻します。			
元気玉		けん玉の種目習得と共に、脳の活性化、抗重力筋の強化、動体視力の向上を目指します。			
もじもじドリル		文字を並べ替えたり、空欄に文字を入れたりと、文字を使ったゲーム感覚のプログラムです。楽しみながら脳の活性化を目指します。			
音らく体操		椅子に座り、音楽に合わせて楽しく体操します。			
ゴムトレーニング		ゴムバンドを使って簡単なトレーニングをします。			
バランスコアトレ		胴体を司る筋肉をきたえ、体の動きを軽快にします。			
リセットボディ	第2木曜日 19:30～20:15	ヨガ・ストレッチ・骨盤調整などを取り入れ、身体を整えていくクラスです。緩やかに運動します。ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。	60歳以上 一般	15名	
エアロシェイプ	第4木曜日 19:30～20:15	有酸素運動のエアロビクスで身体を動かし、様々な筋肉を使い、体が元気になれるクラスです。室内履きが必要です。			

※２・・・週ごとにスケジュールが変わります。日時は「いこいフロア・プールプログラム案内」でご確認ください。
※３・・・５階いこいフロアの利用料が必要です。

▼6階プール

プログラム名	日 時	内 容	対 象	定 員	その他
らくらくアクア	月曜日 10:15～11:00 水曜日 10:15～11:00 木曜日 10:15～11:00 金曜日 14:15～15:00	気持ちよくプールで運動したい方にオススメです！水の抵抗・水圧・浮力を利用し、45分間音楽に合わせて全身運動を行います。	60歳以上 ※５	30名	有 料 ※6
グランチャウエルビクス	月1～2本　※４	筋肉を強く、関節を柔らかくする動きで、身体もよくなる！気持ちもよくなる“ウエル(よくなる)”なプログラムです。			
ミットアクア	月1～2本　※４	水中用グローブを使い、水の浮力や抵抗を利用し、筋力・体力アップを目的とした全身運動です。			
水中バランストレーニング		日常生活に欠かせないバランスをとるために必要な下半身とお腹周りの筋肉をトレーニングします。			
水中ウォーキング	週2～3本　※４	水の特性を活かし、関節や筋肉の負担を軽減します。陸上では難しい動きも水中なら楽しく・楽に歩け、運動効果も期待できます。		40名	
水中ウォーキングプラス	週1～4本 ※４	水中歩行運動＋筋力トレーニングの盛り合わせ！水の特性を活かした様々な水中運動は、老若男女を問わず、どなたでも楽しめます。			
水中筋力トレーニング		主に上半身と体幹の筋力アップを目指し、様々な動き・道具を取り入れたトレーニングです。		30名	
プール入門	※４	プールに初めて入る方でも安心！水の中を歩くことから始め、潜る・浮くなど、水に慣れることを中心に行います。		10名	
はじめてクロール		初心者レッスンです。けのび、バタ足、息つぎなしクロールと基礎を練習します。			
きれいにクロール		フォームの改善、推進力アップなど、長く楽に泳ぐための練習をします。			
はじめて背泳ぎ		初心者レッスンです。背面で浮くところからキック、手のかきと背泳ぎの基礎を練習します。			
きれいに背泳ぎ		手を回すタイミングや姿勢を意識して、よりきれいな背泳ぎを泳ぐための練習をします。			
はじめて平泳ぎ		キックの習得と姿勢づくりなど、平泳ぎの基礎を練習します。			
きれいに平泳ぎ		より伸びのある泳ぎになるよう、キックの力をつけたりダイナミックな手のかきを入れる練習をします。			
はじめてバタフライ		バタフライ特有のうねり動作とドルフィンキックを中心とした基礎練習をします。			
きれいにバタフライ		手のかきとキックのタイミングを合わせ、うねりを活かした泳ぎの練習をします。			
スキルアップスイム		4泳法を25mずつ泳げる方を対象としたプログラムです。ワンランク上の技術練習と長い距離を泳ぎます。			
バタ足スペシャル		バタ足でお悩みの方におすすめです。バタ足の基礎から応用までを練習します。			
クロール息つぎスペシャル		クロールの息つぎでお悩みの方におすすめ。息つぎの基礎から応用までを練習します。			
アクアビクス	第3･4水曜日 19:15～20:00	気持ちよくプールで運動したい方にオススメです！水の抵抗・水圧・浮力を利用し、45分間音楽に合わせて全身運動を行います。	60歳以上 一般	30名	

※４・・・週もしくは月ごとにスケジュールが変わります。「いこいフロア・プールプログラム案内」にてご確認ください。
※５・・・平日の18：00～21：00、および土・日・祝日の9：30～21：00のプログラムは一般（18歳以上）の方もご参加いただけます。
※６・・・６階プールの利用料が必要です。

2019.4.15　5月号発刊