

7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。

7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「脳卒中について」です。

【日時】7月11日(水)・28日(土) 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

七夕飾り

グランチャで願いをこめて笹の飾りを作しましょう♪

【日時】7月4日(水)5(木)6(金) 14:30~16:00
短冊へお願いごとを書いて笹に飾ります。
【場所】3階 交流スペース
【申込み】不要 当日会場にお越しください

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!》

7/7(土)~8/3(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: 7/5(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 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 楽しい絵本の時間 14:00~14:30 3階 交流室	4	5 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	6 楽しい絵本の時間 15:00~15:30 3階 交流室	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 自由工作広場 ~グランチャファクトリー~ 14:30~16:00 3階 交流室	14 自由工作広場 ~グランチャファクトリー~ 10:30~12:00 3階 交流室
15 休館日	16 海の日	17 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 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 グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 工作室 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 グランチャバスデイパーティー 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~ 14:30~16:00 3階 交流室	28 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~ 《特別工作》 14:00~15:30 3階 交流室
29	30	31				

7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。

7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〉

7/11 第2水曜日 10:00～13:00

◆申込期間 6/13(水)～7/10(火) (先着順)

対象:60歳以上 男性 場所:4階 調理室

定員:16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〉

7/11 第2水曜日 12:00～12:30

◆申込期間 6/13(水)～7/10(火) (先着順)

対象:女性 場所:4階 調理室 定員:8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〉

7/25 第4水曜日 10:00～13:00

◆申込期間 7/4(水)～7/24(火) (先着順)

対象:60歳以上 場所:4階 調理室 定員:16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〉

7/18 第3水曜日 10:00～11:00

◆申込期間 6/21(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〉

7/20 第3金曜日 13:30～14:30

対象:60歳以上 場所:4階工作室 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

7/5、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

7/3、17 第1・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

7/5、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♪

7/24 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:70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

7/3、17 第1、3火曜日
14:00～14:30

7/6、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

7/3、10、17、24 毎週火曜日 10:00～12:00

場所:3階交流室 定員:20名

- 7/3 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 7/10 おもちゃの掃除などをします。
- 7/17 ティッシュケース作りなどをします。
- 7/24 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！

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～

●7/13、27 第2、4金曜日 14:30～16:00 ●7/14 第2土曜日 10:30～12:00

●7/28 第4土曜日 14:00～15:30(特別工作)

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、廃材を生まれ変らせよう♪

※7月28日は特別工作「おゆまるでアクセサリー作り」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

バースデイパーティー

7/27 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。

7月生まれの方、ぜひご参加ください！

よつばくらぶ

7/18 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:親子10組・60歳以上10名 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！

