

# 5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。

### 5月のイベント

#### グランチャ散歩

東京の街をぶらりとお散歩してみませんか…?  
～お台場周辺～

【日時】5月11日(金) 10:30～15:30頃予定  
【場所】グランチャ東雲～お台場周辺  
【申込み】ハガキ申し込み  
【対象】グランチャカードをお持ちの60歳以上の方  
詳細は館内に掲示する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、「高血圧について」です。

【日時】5月9日(水)・19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

#### 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!》

5/5(土)～6/1(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: 5/3(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 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	2	3 憲法記念日 カラオケアワー 13:15～16:00 5階 大広間	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7 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	8 ボランティアアワー 10:00～12:00 3階 交流室	9 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	10 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	11 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	12
13	14	15 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	16 元気回復! レクリエーションの時間 10:00～11:00 4階 会議室 グランチャ昔遊びタイム♪ 14:30～15:30 4階 会議室 よつばくらぶ 14:45～16:00 5階 和室	17 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	18 楽しい絵本の時間 15:00～15:30 3階 交流室	19 移動動物園 10:00～13:00 3階 屋上庭園 ぜひ、お孫さんと一緒に いかがですか?
20 休館日	21 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	22 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	23 グランマキッチン 10:00～13:00 4階 調理室	24 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	25 グランチャバスディバティー 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	26
27	28	29	30 グランチャネイチャークラブ 14:00～15:00 3階 交流室	31 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		

## 5月の休館日: 20日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 5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で、  
先着順のものは定員になり次第締切となります。  
◆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〉

5/9 第2水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 4/11(水)~5/8(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〉

5/9 第2水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 4/11(水)~5/8(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〉

5/23 第4水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 5/2(水)~5/22(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〉

5/16 第3水曜日 10:00~11:00

◆申込期間 4/19(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〉

5/21 第3月曜日 13:30~14:30

対象:60歳以上 定員:15名(先着順) 場所:4階 工作室

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

5/10、17、24、31 第2、3、4、5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

5/1、15 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

5/3、10、17、24、31 毎週木曜日 13:30~16:00

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♪

5/22 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♪

## 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

### 楽しい絵本の時間

5/1、15 第1、3火曜日 14:00~14:30

5/18 第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

5/1、8、15、22 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

5/1 イベントで使うプレゼントを作ります。

5/8 おもちゃの掃除などをします。

5/15 ティッシュケース作りなどをします。

5/22 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♪

## グランチャ 昔遊びタイム♪

5/16 第3水曜日

14:30~15:30

場所:4階 会議室

定員:15組

昔懐かしい遊びを  
皆さんで楽しみましょう!  
教えてくださるボランティアも  
大募集です!!

## 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~

5/7、21 第1、3月曜日 14:00~16:00 5/11、25 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、廃材を生まれ変わらせよう!

※5月25日は特別工作(スライム作り)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

5/25 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。

5月生まれの方、ぜひご参加ください!

## よつぼくらぶ

5/16 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!

## グランチャ ネイチャークラブ

5/30 第5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!

