

# 8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。

### 8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「糖尿病予防について」です。

【日時】8月1日(水)・26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

日	月	火	水	木	金	土
			1 シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前	2 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 楽しい絵本の時間 15:00~15:30 3階 交流室	4
5 グランチャ 昔遊びタイム♪ 14:00~15:00 3階 交流室	6	7 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	8 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	9 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	10 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	11 山の日 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
12	13	14 ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	15 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	16 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	17 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	18
19 休館日	20	21 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	22 グランマキッチン 10:00~13:00 4階 調理室	23 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	24 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	25 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
26 シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前 グランチャ ネイチャークラブ 14:00~15:00 3階 交流室 他	27	28 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	29	30 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	31	

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!》  
8/4(土)~8/31(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:8/2(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。

## 8月の休館日: 19日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 8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

## 事前申込ありのプログラム

### 男の台所 〈お申込は3階受付まで〉

8/8 第2水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 7/11(水)~8/7(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

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〉

8/8 第2水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 7/11(水)~8/7(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〉

8/22 第4水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 8/1(水)~8/21(火) (先着順)

対象:60歳以上女性 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〉

8/15 第3水曜日 10:00~11:00

◆申込期間 7/19(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〉

8/17 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:350円(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

8/2、9、16、23、30 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、ご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

8/7、21 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』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

8/2、9、16、23、30 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♪

8/28 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/1回  
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

8/7、21 第1、3火曜日 14:00~14:30

8/3、17 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

毎週火曜日 10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

8/7 イベントで使うプレゼント作りをします。

8/14 おもちゃの掃除などをします。

8/21 イベントで使うプレゼント作りをします。

8/28 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♪

8/5 第1日曜日

14:00~15:00

場所:3階 交流室

定員:15組

昔懐かしい遊びを  
皆さんで楽しみましょう!  
教えてくださる方も  
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~

●8/10、24 第2、4金曜日 14:30~16:00 ●8/11 第2土曜日 10:30~12:00

●8/25 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場合があります)

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!

※8月25日は特別工作(アイロンビーズ)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

8/24 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。

8月生まれの方、ぜひご参加ください!

### よつぼくらぶ

8/15 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:60歳以上・10名 親子・10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

8/26 第4日曜日 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!

