

2018
10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。

10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「血管の病気について」です。

【日時】10月7日(日)・24日(水) 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

ハロウィンクラフト

オリジナルの仮装マントなどを作ります♪

【日時】10月5日(金)・11日(木)
14:00~16:00
10月15日(月) 10:30~12:00
【対象】60歳以上の方、小学3年生までの親子
【場所】3階 交流室
【定員】15組
【費用】なし

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!》

10/6(土)~11/2(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: 10/4(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	6
		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 パソコンアワー 15:00~16:30 4階 会議室		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	ハロウィンクラフト 14:30~16:00 3階 交流室 楽しい絵本の時間 15:00~15:30 3階 交流室	
7	8 体育の日	9	10	11	12	13
ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室 シニアのけんこう相談室 12:30~13:00 5階 運動スペース前		ボランティアアワー 10:00~12:00 3階 交流室	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	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 ハロウィンクラフト 14:30~16:00 3階 交流室	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	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
14	15	16	17	18	19	20
	ハロウィンクラフト 10:30~12:00 3階 交流室 グランチャ学び屋 13:30~14:30 4階 工作室	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 パソコンアワー 15:00~16:30 4階 会議室	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 3階 交流室	カラオケアワー♪ 13:15~16:00 5階 大広間		第8回ふるさと チャリティー秋祭り 11:30~14:00 ※模擬店 12:00~
21 休館日	22	23	24	25	26	27
館内点検のため 休館致します		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	グランマキッチン 10:00~13:00 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	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	グランチャバースディパーティー 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~ 14:30~16:00 3階 交流室	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
28	29	30	31	10月20日(土) 第8回ふるさとチャリティー秋祭り 11:30~14:00 ※模擬店 12:00~ ボランティア絶賛募集中!!		
ボランティアアワー 14:00~15:00 3階 交流室 他						

10月の休館日: 21日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

10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

事前申込のプログラム

男の台所 〈お申込は3階受付まで〉

10/10 第2水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 9/12(水)~10/9(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〉

10/10 第2水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 9/12(水)~10/9(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〉

10/24 第4水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 10/3(水)~10/23(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にて〉

10/17 第3水曜日 10:00~11:00

◆申込期間 9/20(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 「はじめての手話」

〈お申込は3階受付またはお電話にて〉

10/15 第3月曜日 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。

※詳細は別紙にてご確認ください。

わいわいおしゃべりサロン

10/4、11、25 第1、2、4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、14:50より抽選

10/2、16 第1、3火曜日 15:00~16:30 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

10/4、11、18、25 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♪

10/23 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

10/2、16 第1、3火曜日

14:00~14:30

10/5 第1 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

10/2、9、16、23 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階 交流室 定員:20名

10/2 イベントで使うプレゼントを作ります。

10/9 おもちゃの掃除などをします。

10/16 ティッシュケース作りなどをします。

10/23 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~

●10/12、26 第2、4金曜日 14:30~16:00 ●10/13 第2土曜日 10:30~12:00

●10/27 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!子どもたちと一緒に工作を楽しみませんか?

※10月27日は特別工作「LEDライトを使ったカボチャランタン」を作ります。材料費として、100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

10/26 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。

10月生まれの方、ぜひご参加ください!

よつぼくらぶ

10/17 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。

親子の時間では折り紙のレクチャーをしてもらい世代間交流も楽しみましょう!

グランチャ ネイチャークラブ

10/28 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!

昔あそびタイム♪

10/7 第1日曜日 14:00~15:00

場所:3階 交流室 定員:15名

費用:無料

昔懐かしい遊びを皆さんで
楽しみましょう!