

2018
11月

60歳以上の方対象

児童・高齢者総合施設
グランチャ東雲

教養・ボランティア・交流 オープンプログラム

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。
申込みが必要なプログラムもあります。
※詳細は、館内掲示のチラシをご覧ください。

11月のイベント

グランチャ散歩

東京の街をぶらりと散歩してみませんか？

【日時】 11月16日(金)
【対象】 グランチャカードをお持ちの60歳以上の方
【費用】 200円(保険代)
【定員】 25名
【申込み】 ハガキにてお申込み
※詳細は、館内に掲示するチラシをご覧ください。

卓球カッブ

勝負にこだわる「ファイト」の部、楽しく卓球を行う「エンジョイ」の部の2部構成です。是非、ご参加ください。

【日時】 11月11日(日) 12:00~17:00
【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60歳以上の方
【申込み】 事前に3階窓口またはお電話にて
※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、「認知症になりにくい人について」です。

【日時】 11月7日(水)・25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

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/granchara

グランチャギャラリー《作品募集

中!》

11/3(土)~11/30(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: 11/1(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 文化の日
				カラオケアワー♪ 13:15~16:00 5階 大広間	楽しい絵本の時間 15:00~15:30 3階 交流室	
4	5	6	7	8	9	10
グランチャ 昔遊びタイム♪ 14:00~15:00 3階 交流室		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	看護師さんと学ぼう ~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	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 人形劇「ブーク」 11:00~12:00 4階 レクリエーションルーム
11	12	13	14	15	16	17
卓球カッブ 12:00~17:00 4階 レクリエーションルーム		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	グランチャ散歩 都内 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	20	21	22	23 勤労感謝の日	28
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 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	グランマキッチン 10:00~13:00 4階 調理室 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	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
25	26	27	28	29	30	
看護師さんと学ぼう ~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 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		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月の休館日: 18日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

11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〉

11/14 第2水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 10/10(水)~11/13(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〉

11/14 第2水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 10/10(水)~11/13(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を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〉

11/21 第3水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 10/31(水)~11/20(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〉

11/21 第3水曜日 10:00~11:00

◆申込期間 10/18(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 「好評につき!ノルディックウォーキング」

〈お申込は3階受付またはお電話にて〉

11/16 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。

※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

11/8、15、22、29 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、14:50より抽選

11/6、20 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』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

11/1、8、15、22、29 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♪

11/27 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

11/6、20 第1、3火曜日
14:00~14:30

11/2、16 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

11/6、13、20、27 毎週火曜日 10:00~12:00

場所:3階交流室 定員:20名

- 11/6 イベントで使うプレゼントを作ります。
- 11/13 おもちゃの掃除などをします。
- 11/20 ティッシュケース作りなどをします。
- 11/27 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~

●11/9、23 第2、4金曜日 14:30~16:00 ●11/10 第2土曜日 10:30~12:00

●11/24 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!

※11月24日は特別工作「プラ板」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

11/23 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。

11月生まれの方、ぜひご参加ください!

よつばくらぶ

11/21 第3水曜日 《60歳以上の方》14:45~16:00 《親子》15:15~16:00

場所:3階 交流室 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

11/25 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♪

11/4 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!