

3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。

3月のイベント

芸術祭

みなさんが日ごろ取り組んでいることや得意なことを発表します！
ぜひ応援にいらしてください！

【日時】 3月2日（土）12:30～15:00
【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方

のど自慢

日頃練習されている、皆さんの歌声をお聴きください。

【日時】 3月2日（土）15:00～16:45
【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方

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】 3月29日（金）9:30～15:00
【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

グランチャシネマ

忘れかけていた義理・人情を思い起こさせてくれる
担当スタッフおすすめの映画を上映します！

【日時】 3月24日（日）10:30～12:15
【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

グランチャギャラリー《作品募集

中！》

3/2（土）～4/5（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：2/28（木）まで

出展していた方は、3階受付まで

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						芸術祭 12:30～15:00 4階 レクリエーションルーム のど自慢 15:00～16:45 4階 レクリエーションルーム
3	4	5	6	7	8	9
		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	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	
10	11	12	13	14	15	16
	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	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	楽しい絵本の時間 15:00～15:30 3階 交流室 グランチャ学び屋 13:30～14:30 4階 工作室	
17 休館日	18	19	20	21 春分の日	22	23
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	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	グランチャバスデイパーティー 11:00～11:45 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～ 〈特別工作〉 14:00～15:30 3階 交流室
24	25	26	27	28	29	30
グランチャシネマ 10:30～12:15 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	グランマキッチン 10:00～13:00 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 9:30～15:00 郊外	
31						
グランチャネイチャークラブ 14:00～15:00 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				

3月の休館日：17日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

3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〉

3/13 第2水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 2/13 (水)~3/12(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〉

3/13 第2水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 2/13 (水)~3/12(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〉

3/27 第4水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 3/6 (水)~3/26(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

〈当日会議室までお越しください〉

3/20 第3水曜日 10:00~11:00

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 「はじめての手作りお香~匂い袋づくり~」

〈お申込は3階受付にて〉

3/15 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:500円(2個作成)

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

3/7、14、28 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

3/5、19 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

3/7、14、21、28 第1、2、3、4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♪

3/26 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♪

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

3/5、19 第1、3火曜日

14:00~14:30

3/15 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

3/5、12、19、26 第1、2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階 交流室 定員:20名

3/5 イベントで使うプレゼント作りなどをします。

3/12 おもちゃの掃除などをします。

3/19 イベントで使うプレゼント作りなどをします。

3/26 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♪

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~

●3/8、22 第2、4金曜日 14:30~16:00 ●3/10 第2日曜日 10:30~12:00

●3/23 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!子どもたちと一緒に工作を楽しみませんか?

※3月23日は特別工作「おゆまるで色々な形を作ろう!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

3/22 第4金曜日 11:00~11:45

受付:10:50より 3階交流室にて

場所:3階 交流室

定員:15組(先着順) 費用:無料

(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。

3月生まれの方、ぜひご参加ください!

よつぼくらぶ

3/20 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

3/31 第5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!



2019年2月15日 3月号発行