

9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。

9月のイベント

江戸の文化と川下り

【日時】 9月14日(金) 14:30～15:30 事前講習
9月21日(金) 8:45～13:00頃 川下り体験
【場所】 9/14: 4階レクリエーションルーム 9/21: 浅草橋
【申込み】 ハガキ申し込み 【費用】 1,000円
【定員】 45名
【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。

ハーブ工房

草木染めをして巾着を作しましょう!

【日時】 9月29日(土) 13:00～15:00
【場所】 4階 工作室
【申込み】 3階受付(先着順)
【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「過活動膀胱と尿トラブルについて」です。

【日時】 9月12日(水)・29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
http://tokyo.ymca.or.jp/grancha

TEL: 03-5548-1992
FAX: 03-5548-1995



日	月	火	水	木	金	土	
グランチャギャラリー《作品募集中!》 9/1(土)～10/5(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: 8/30(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。						1	
2	3	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 休館日	8	
		館内点検のため 休館致します	館内点検のため 休館致します	館内点検のため 休館致します	館内点検のため 休館致します	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	
9	10	11	12	13	14	15	
		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 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	江戸の文化と川下り (講習) 14:30～15:30 4階 レクリエーションルーム 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		
16 休館日	17 敬老の日	18	19	20	21	22	
		館内点検のため 休館致します	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	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	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	江戸の文化と川下り(体験) 8:45～13:00 浅草橋 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	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
23 秋分の日	24 振替休日	25	26	27	28	29	
		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	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	シニアのけんこう相談室 12:30～13:00 5階 運動スペース前 ハーブ工房 13:00～15:00 4階 工作室	
30							

9月の休館日: 4～7日・16日

※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

9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〉

9/12 第2水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 8/8(水)~9/11(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〉

9/12 第2水曜日 12:00~12:30

◆申込期間 8/8(水)~9/11(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〉

9/26 第4水曜日 10:00~13:00

◆申込期間 8/29(水)~9/25(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〉

9/19 第3水曜日 10:00~11:00

◆申込期間 8/16(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〉

9/21 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

9/13、20、27 第2、3、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、9:50より抽選

9/18 第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

9/13、20、27 第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♪

9/25 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

9/18 第3火曜日
14:00~14:30

9/21 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

9/11、18、25 第2、3、4火曜日 10:00~12:00

場所:3階 交流室 定員:20名

9/11 おもちゃの掃除などをします。

9/18 ティッシュケース作りなどをします。

9/25 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~

●9/14、28 第2、4金曜日 14:30~16:00 ●9/8 第2土曜日 10:30~12:00

●9/22 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!

※9月22日は特別工作「紙粘土でカップケーキメモスタンド」を作ります。材料費として、100円の費用がかかります。

よつぼくらぶ

9/19 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。

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

9/30 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!

グランチャ バースデイパーティー

9/28 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。

9月生まれの方、ぜひご参加ください!

