

— 講座の申し込み方法 —

入館登録

グランチャ東雲に入館する場合は入館登録が必要になります。

- 来館いただき入館登録申請用紙に記入
- グランチャカード(入館カード)作成



グランチャカード発行(当日発行)

グランチャカードは当日発行できますが、事前にご登録いただくと当日のお手続きがスムーズとなります(運転免許証、保険証、住基カードなどご本人確認の出来るものをお持ちください)。

参加希望講座決定

裏面の講座よりお選びください。

6/1より郵便はがきの切手代金が変わります。お気を付け下さい。

~~57円~~ → 62円



申し込み

【往復はがきの場合】 申し込み期間：6/1(木)～6/15(木) 消印有効

往復はがきにお客様の

- ご希望講座名
 - グランチャカード番号(登録済みの方)
 - お名前
 - 年齢・性別
 - 郵便番号・住所
 - 電話番号
- をご記入の上、ご投函ください(1講座につき1通)。

【3階受付の場合】 申し込み期間：6/1(木)～6/15(木)

紙にお客様の

- ご希望講座名
 - グランチャカード番号(登録済みの方)
 - お名前
 - 年齢・性別
 - 郵便番号・住所
 - 電話番号
- をご記入の上、返信用のはがきに貼り付けて3階受付「講座申し込みはがき入れ」にご投函ください(1講座につき1通)。

抽選

厳正なる抽選を行い、返信ハガキで結果をご連絡致します(6/26(月)まで)。返信ハガキが届かない方はお手数ですが、グランチャ東雲までお問い合わせください。

※多くの初めての方にご参加いただけるよう、未受講の方を優先させていただきます。

当選

次回の講座でお待ちしています。
キャンセルが出た場合は補欠当選番号順にご連絡させていただきます。

※定員に達していない場合は、追加募集を行います。

当日プログラム参加

2017年7月～9月【夏期】 グランチャ東雲 健康づくりプログラム

「健康づくりプログラム」は、3ヶ月ごとの運動の講座です。普段運動される方も、そうでない方も、より多くの皆様にご参加いただけるよう様々な講座をご用意しております。いきいきとした毎日が送れるよう、ぜひ一緒に健康な心と身体を目指しましょう!

※より多くの初めての方にご参加いただけるよう、未受講の方を優先させていただきます。

現在、通院中の方、または重篤な既往歴がある方は、医師の運動許可をいただく場合がございます。また、スタッフが運動に望ましくない体調と判断した場合、クラスの参加を控えていただく場合がございます。



各講座の詳細は中のページをご覧ください。

介護予防講座

対象：60歳以上の区内在住、在勤の方
費用：無料

健骨・健脳体操 体力レベル ★

脳を活性化させる体操とタオルなどを活用した体操で、筋力アップと脳の活性化を図ります。

日程：7/24～9/18 (9/4はお休み) 毎週月曜日 全8回 15:00～16:00
定員：10名
場所：5階運動スペース前



転倒予防体操 体力レベル ★★

イスに座った状態での運動が中心です。筋力トレーニングではゴムバンドを使い、転倒しない為の骨盤周りの筋力を強化します。また、脳を活性化させる体操も行います。

日程：7/19～9/13 (8/2はお休み) 毎週水曜日 全8回 10:00～11:00
定員：10名
場所：5階運動スペース前



バランスアップ体操 体力レベル ★★★

立位での運動が中心です。日常生活に必要な筋力やバランス、歩行のトレーニングを行います。スポンジ状のマットの上を歩き、不安定な足場でのバランストレーニングも行います。

日程：7/19～9/13 (8/2はお休み) 毎週水曜日 全8回 11:30～12:30
定員：8名
場所：5階運動スペース前



ラインバランス 体力レベル ★★★★★

「スラックライン」と呼ばれる、トランポリンと綱渡りを合わせたような帯状のラインの上で、片足立ちや歩行のトレーニングを行います。ライン上でバランスを取ることで、下肢筋力の強化、姿勢改善、シェイプアップの効果があります。

日程：7/21～9/15 (8/4はお休み) 毎週金曜日 全8回 15:00～16:00
定員：6名
場所：5階運動スペース前



NEW オンリズム音体操 体力レベル ★★

イスに座った運動を中心に行うリズム体操です。流れる音楽に合わせて体を動かします。リズムよく体を動かすことで、自然と運動量も増していきます。心地よい音楽でのリラックスタイムも織り交ぜます。

日程：7/24～9/18 (9/4はお休み) 毎週月曜日 全8回 10:00～11:00
定員：10名
場所：5階運動スペース前



脳いきいき体操 体力レベル ★★

国立長寿医療研究センターが開発した“コグニサイズ”というプログラムです。このプログラムは有酸素運動と同時に、様々な脳を活性化させる課題(計算する、会話する)に挑戦します。「デュアルタスク」と呼ばれる二重課題や学習課題を取り入れ、注意・実行機能や記憶力を高められるよう構成されています。

日程：7/24～9/18 (9/4はお休み) 毎週月曜日 全8回
定員：20名 時間：13:00～14:00
場所：4階レクリエーションルーム



一般介護予防事業講座

対象：65歳以上の区内在住の方
費用：無料

運動栄養お口の複合教室 体力レベル ★

生活機能に重要な「運動」「栄養」「口腔」をバランスよくトレーニングするプログラムです。

日程：7/7～9/29 (8/4はお休み) 毎週金曜日 全12回
定員：15名 時間：10:00～11:30
場所：5階運動スペース前、4階レクリエーションルーム



水中トレーニング教室 体力レベル ★

膝や腰への負担を軽減し、水の抵抗・浮力を活用しながら全身トレーニングを行います。

日程：7/20～9/14 (8/3はお休み) 毎週木曜日 全8回
定員：10名 時間：14:30～16:00
場所：5階運動スペース前、6階プール



ゲームで機能アップ 体力レベル ★

2種類のゲーム機を使い、楽しく運動を行います。また、脳を活性化させるパズルや体操も行います。

日程：7/21～9/15 (8/4はお休み) 毎週金曜日 全8回
定員：15名 時間：12:30～14:00
場所：4階レクリエーションルーム

