

# 5月 健康長寿サポートプログラム

健康プログラムでは事前に整理券を配布するものや施設の利用料をお支払いいただくプログラムがございます。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、プログラムを中止および変更する場合がございますのでご了承ください。

※ 整理券に関しては裏面をご覧ください

**看護師さんと学ぼう♪**  
**シニアのけんこう相談室**  
 5月のテーマ：年齢と共に変化する睡眠  
 ～睡眠習慣の改善をめざそう～  
 【日時】 5月11日(木) 14:15～14:35  
 5月26日(金) 11:15～11:35  
 【場所】 5階いこいフロア運動スペース前  
 【対象】 グランチャカードをお持ちの方  
 【申込み】 不要 直接会場にお越しください。  
 【参加費】 5階いこいフロア利用料 (300円)

**スタジオプログラムの利用変更について**  
 4月1日よりスタジオプログラムの時間および定員整理券配布方法が変更となりました。

- 10時台に開始のプログラムは整理券を9時30分から配布
- 11時台に開始のプログラムは整理券を10時30分から配布
- 「ズンバゴールド」「なれたらエアロ」については整理券を11時で一度中止し、11時10分に定員を超えた場合は残りの整理券を抽選で配布。定員に満たなかった場合は配布を再開します。  
 ※詳細はスタッフまでお問い合わせください。

**アクアプログラムの名称変更について**  
 4月1日よりアクアプログラムの名称が変更となりました。

- らくらく水中運動 → 爽快アクア
- 水中筋力トレーニング → 水カトレーニング
- ミットトレーニング → ウエルミット

月曜日 (5/1・8・15・22・29)		
10:00-11:00	全身らくらく体操	有料 定員45名
11:20-12:10	ズンバゴールド	有料 定員40名
10:00-10:30	爽快アクア	有料 定員60名

火曜日 (5/2・9・16・23・30)		
10:20-11:00	グッド! アップ体力	有料 定員40名
11:20-12:10	かんたんエアロ	
14:00-16:00	卓球アワー 開催日：2日・9日・16日	無料 定員40名
10:00-10:20	ウエルミット	有料 定員60名

水曜日 (5/3・10・17・24・31)		
10:00-10:50	いすde健康体操	
11:10-11:55	すっきりヨガ 休み：3日	有料 定員40名
11:10-11:55	機能改善エクササイズ 開催日：3日	
10:00-10:45	爽快アクア 休み：3日	有料 定員60名

## 60歳以上の方対象

木曜日 (5/4・11・18・25)		
10:00-11:00	お腹すっきり体操	有料 定員50名
11:20-12:10	なれたらエアロ	有料 定員40名
14:00-16:00	卓球アワー 開催日：4日・11日・18日	無料 定員40名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日：25日	無料 定員10名
10:00-10:45	爽快アクア 休み：4日	有料 定員60名

金曜日 (5/5・12・19・26)		
10:10-11:00	機能改善エクササイズ	有料 定員40名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日：5日・12日・26日	無料 定員20名
10:00-10:20	水カトレーニング 開催日：26日	
13:30-14:15	爽快アクア 休み：5日	有料 定員60名

5月の休館日：21日(日)

### 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>



▼4階レクリエーションルーム

	プログラム名	日時	整理券配布時間 (5階受付)	内容	室内履き	運動強度	定員	その他
スタジオ オープ ン グ ラ ム	① 全身らくらく体操	月曜日 10:00～11:00	9:30	呼吸を意識しながら、骨盤や肩・腰の関節を整える体操を行います。(60分)	無くても可	★★	45名	有 料 ※1
	② ズンバゴールド	月曜日 11:20～12:10	10:30 ※3	サルサやチャチャチャなど懐かしい曲に合わせてゆっくりと簡単な動きを楽しみます。終始椅子に座って参加することも可能です。(50分)	必 要	★★★★	40名	
	③ グッド!アップ体力	火曜日 10:20～11:00	9:30	ゴムバンドやボール、自重での筋力トレーニングを組み合わせて行います。体力をつけたい方におすすめです。(40分)	必 要	★★★★★		
	④ かんたんエアロ	火曜日 11:20～12:10	10:30	音楽に合わせて楽しく身体を動かすエアロビクス入門クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。(50分)	必 要	★★★★		
	⑤ いすde健康体操	水曜日 10:00～10:50	9:30	椅子に座ったままストレッチや筋力トレーニングを行います。体力をつけたい方におすすめです。(50分)	無くても可	★		
	⑥ すっきりヨガ	水曜日 11:10～11:55	10:30	呼吸を意識して、簡単なポーズを行います。初めての方にもおすすめです。(45分)	無くても可	★	50名	
	⑦ お腹すっきり体操	木曜日 10:00～11:00	9:30	呼吸を意識しながら体幹を強化する体操を行います。(60分)	無くても可	★★		
	⑧ なれたらエアロ	木曜日 11:20～12:10	10:30 ※3	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。運動またはエアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。(50分)	必 要	★★★★★		
	⑨ 機能改善エクササイズ	金曜日 10:10～11:00	9:30	足底の機能改善やキレイな歩き方など、転倒予防につながる自重トレーニングを行います。	必 要	★★★	40名	
★5月3日 11:10～11:55		10:30	最後はタオルを使用してのストレッチを行います。※ <b>タオルをご持参ください。</b> (50分)					
プ ロ グ ラ ム ニ テ ィ	⑩ 卓球アワー	火曜日 14:00～16:00	13:30 ◇1F受付で配布	経験年数やレベルに関係なく参加できますが、同じ週内ではどちらかのみとなります。	必 要	対象	40名	無 料
		木曜日 14:00～16:00				60歳以上		
	⑪ ピンポン教室	木曜日 14:00～15:30	事前申し込み ※2	初級・初心者のためのピンポン教室です。ボランティアのコーチによる指導が受けられます。 ※第4木曜日に開催いたします		10名		
⑫ ニュースポーツアワー	金曜日 14:00～15:30	整理券なし	「だれもが」「いくつからでも」「いつまでもできるスポーツ」です。毎回、様々なゲームをご用意しています。一緒に楽しみましょう!	20名				

<プログラムをご利用になるかたへ>

○ 参加するプログラムに応じて申し込み、整理券(先着順)の受け取りをしてください。

必要に応じて室内履き・靴袋をご用意ください。

○運動強度は★の数が多いほど強度が高くなります。

※1…スタジオプログラムに参加する際、5階いこいフロアの利用料が必要です。詳細はスタッフにお尋ねください。

※2…お電話または3階受付にてお申し込み。抽選になります。詳しくは館内チラシをご覧ください。

※3…「ズンバゴールド」および「なれたらエアロ」については、11:00で整理券配布を一旦中止し、11:10に定員を超えた場合は抽選、定員未満であれば再配布します。

	プログラム名	日時	整理券	内容	対象	定員	その他
プ ー ル	爽快アクア	月曜日 10:00～10:30 水・木曜日 10:00～10:45	整理券なし	水の特性を活かした運動+リズムにのって体を動かす爽快感で、心身ともにリフレッシュ!(30分・45分)	60歳以上	60名	有 料 ※4
		金曜日 13:30～14:15					
	ウエルミット	火曜日 10:00～10:20					
水カトレーニング	金曜日 10:00～10:20	主に上半身と体幹の筋力アップを目指し、様々な動き・道具を取り入れた水中ならではのトレーニングです。(20分)					

※4…当日6階プールの利用料が必要です。詳細はスタッフにお尋ねください。