



江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

# 秋の健康講座

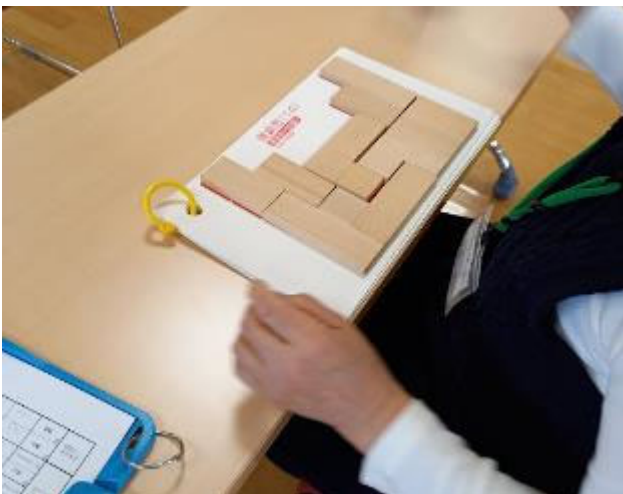
2023年(令和5年) 10月～12月

初心者の方を中心に、より多くの皆様にご参加いただけるよう様々な講座を用意しています。  
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！

※ 初めての方にご参加いただけるように、定員以上の応募があった場合は、  
未受講の方を優先させていただきます。

※ 江東区在住の60歳以上の方が対象になります。

※ 詳しくは裏面の申し込み方法をご覧ください。



各講座の詳細は中のページをご覧ください。

# 健康講座紹介

【申し込み期間：9/1(金)～9/15(金)】

往復はがきでのお申し込みとなります。1講座につき1枚必要です。

 はじめてのご利用にあたって

グランチャの講座にご参加いただくには、「グランチャカード」の登録(無料)が必要になります。

ご本人確認できるもの(運転免許証・保険証・マイナンバーカードなど)をご持参の上

グランチャ東雲3階受付にお越しください。

## 健-1 たのしい頭の健康体操

体力レベル ★★☆☆

「コグニサイズ」というプログラムに挑戦します。  
有酸素運動と同時に、脳を活性化させる課題(計算する、会話する)に取り組みます。認知症の予防に効果的です。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回  
① 10/16 ② 10/23 ③ 10/30 ④ 11/6  
⑤ 11/13 ⑥ 11/20 ⑦ 11/27 ⑧ 12/4
- 【時 間】 14:00～14:55  
【場 所】 4階 レクリエーションルーム  
【定 員】 20名



## 健-2 転ばぬ先の足腰健康体操

体力レベル ★★☆☆

椅子に座っての運動が中心です。筋力トレーニングではゴムバンドを使って、転倒防止を目的に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】 毎週月曜日 全8回  
① 10/16 ② 10/23 ③ 10/30 ④ 11/6  
⑤ 11/13 ⑥ 11/20 ⑦ 11/27 ⑧ 12/4
- 【時 間】 15:15～16:10  
【場 所】 5階 運動スペース前  
【定 員】 10名



## 健-3 プールで始める水中運動

体力レベル ★☆☆☆

水の抵抗・浮力を活用し、膝や腰への負担を軽減しながら、全身運動を行います。水に慣れていない方にもおすすめです。

- 【日 程】 毎週水曜日 全8回  
① 10/18 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8  
⑤ 11/15 ⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/6
- 【時 間】 14:00～14:55  
【場 所】 6階 プール  
【定 員】 8名



## 健-4 もっと水中運動

体力レベル ★★☆☆☆

水の抵抗・浮力を活用し、膝や腰への負担を軽減しながら、全身運動を行います。初級クラスより強度が上がり、水に慣れてきた方におすすめです。

【日 程】	毎週水曜日	全8回		
	① 10/18	② 10/25	③ 11/1	④ 11/8
	⑤ 11/15	⑥ 11/22	⑦ 11/29	⑧ 12/6
【時 間】	14:00~14:55			
【場 所】	6階 プール			
【定 員】	8名			



## 健-5 バランス体幹トレーニング

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にも挑戦します。

【日 程】	毎週金曜日	全8回		
	① 10/20	② 10/27	③ 11/3	④ 11/10
	⑤ 11/17	⑥ 11/24	⑦ 12/1	⑧ 12/8
【時 間】	14:00~14:55			
【場 所】	5階 運動スペース前			
【定 員】	8名			



## 健-6 健康活動教室

体力レベル ★★☆☆☆

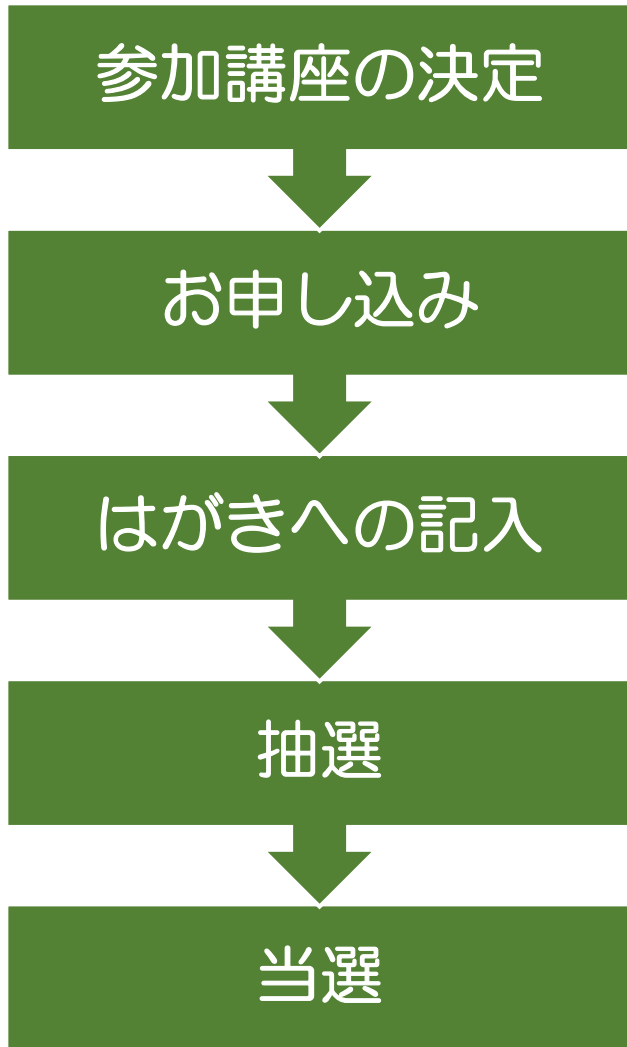
日常生活を健康的に過ごすために大切な「運動」「栄養」「口腔ケア」についてバランスよく学ぶプログラムです。

【日 程】	毎週金曜日	全8回		
	① 10/20	② 10/27	③ 11/3	④ 11/10
	⑤ 11/17	⑥ 11/24	⑦ 12/1	⑧ 12/8
【時 間】	15:15~16:10			
【場 所】	5階 運動スペース前			
【定 員】	10名			



※現在通院中の方、また重篤な既往歴がある方は 医師の運動許可が必要な場合があります。また、スタッフが運動に望ましくない体調・状態であると判断した場合、クラスへの参加を控えていただく場合がありますのでご了承ください。

## 【お申し込み方法】



健康・教養それぞれの講座よりお選びください。

【1講座につき 往復はがき1枚での応募となります】

### 【お申し込み期間】

**9月1日(金)～9月15日(金)**

◇ 投函の場合 **15日(金)** 消印有効

◇ ご持参の場合 **15日(金)営業時間まで**

※9/4(月)～9/7(木)迄施設点検の為休館日となりますので  
予めご了承下さい。

下記の「はがき記入方法」に沿ってご記入ください。

厳正なる抽選を行い、返信はがきで結果をご連絡致します。



**9月29日(金)頃 着予定**

**※到着予定日を過ぎてはがきが**

**届かない場合はお問い合わせください。**

### 【健康講座当選の方】

当選はがきに記載している集合時間・場所・持ち物をよくご確認の上ご来館ください。

また、開始前の入室はできませんのでご注意ください。

### はがき記入方法

#### 【返信オモテ】

参加される方の

- ・ご住所
- ・お名前

#### 【往信オモテ】

〒135-0062  
江東区東雲1-9-46  
グランチャ東雲  
【講座】担当者 係

郵便往復はがき 63 返信 〇〇〇-〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇	【返信オモテ】	【往信ウラ】
---	---------	--------

郵便往復はがき 63 往信 〇〇〇-〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇	【往信オモテ】	【返信ウラ】
---	---------	--------

#### 【往信ウラ】

- ① 講座名または 講座番号 (例 健-1)
- ② グランチャカード番号
- ③ お名前/ふりがな
- ④ 年齢・性別
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号

#### 【返信ウラ】

何も記入しないでください

📧 ご持参の方は返信用のみに63円切手をお貼りください

#### ☆ キャンセル待ち

当選者の中からキャンセルが出た場合、番号順にご連絡いたします。

#### ★ 落選

次回の講座でお待ちしております。