



江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

# 秋の教養講座

## 2024年(令和6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！

※ 江東区在住の60歳以上の方が対象になります。

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

※ 詳しくは裏面の申し込み方法をご覧ください。



## 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)が必要となります。

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階受付にお越しく下さい。

教-1

### 手話教室

コミュニケーションは言葉だけでなくサインを使って気持ちを伝えることができます。日常会話を手話で表現しましょう。

講師：江東区聴覚障害者福祉推進協議会より

【日程】 月曜日 全8回  
① 10/14 ② 10/21 ③ 10/28 ④ 11/4  
⑤ 11/11 ⑥ 11/18 ⑦ 11/25 ⑧ 12/2  
【時間】 10:30～12:00  
【場所】 4F 会議室  
【定員】 10名  
【参加費】 880円(税込)

教-2

### スマートフォン入門

スマートフォンを既にお持ちで、なかなか使いこなせない方の為の講座です。メールやライン、インターネットの使い方を学び、新しい交流をはじめてみましょう。

講師：塩野 有

【日程】 月曜日 全4回  
① 10/14 ② 10/21 ③ 10/28 ④ 11/4  
【時間】 10:30～12:00  
【場所】 4F 工作室  
【定員】 16名  
【参加費】 440円(税込)  
※アンドロイド・ 아이폰どちらでも参加可能

**不測の事態により、プログラムを中止する場合があります。その際は参加費を返金いたします。**

## 教-3 スマートフォン活用術

スマートフォンを日常的に使いこなせる方のための講座です。インターネットやSNSなどを活用して画像や動画、情報を探す方法を学びます。また、それらを活用するための方法も学びます。

講師：塩野 有

【日程】 月曜日 全4回  
① 10/14 ② 10/21 ③ 10/28 ④ 11/4  
【時間】 13:30~15:00  
【場所】 4F 会議室  
【定員】 10名  
【参加費】 440円(税込)  
※タブレット・スマホどちらでも参加可能

## 教-5 ハーラウフラグランチャ

フラダンスがメインですが、振付を覚えるだけでなく、歌の意味についても理解を深めます。奥深いフラの世界を楽しく学びましょう。

講師：酒井 明子

【日程】 火曜日 全8回  
① 10/15 ② 10/22 ③ 10/29 ④ 11/5  
⑤ 11/12 ⑥ 11/19 ⑦ 11/26 ⑧ 12/3  
【時間】 12:30~13:30  
【場所】 4F レクリエーションルーム  
【定員】 30名  
【参加費】 880円(税込)



## 教-7 パソコンレベルアップ

Wordなどの文字入力ができる方を対象としています。Excelでの表作成や、編集、関数の使い方などに挑戦します。

講師：小野 洋子

【日程】 火曜日 全8回  
① 10/15 ② 10/22 ③ 10/29 ④ 11/5  
⑤ 11/12 ⑥ 11/19 ⑦ 11/26 ⑧ 12/3  
【時間】 15:00~16:30  
【場所】 4F 会議室  
【定員】 8名  
【参加費】 880円(税込)

※パソコンはWindows10を使用

## 教-4 民謡入門

三味線と尺八の音色に合わせて「民謡」をはじめてみませんか？

講師：上野 和音 佐々木 虎男

【日程】 月曜日 全8回  
① 10/14 ② 10/28 ③ 11/4 ④ 11/11  
⑤ 11/18 ⑥ 11/25 ⑦ 12/2 ⑧ 12/9  
【時間】 13:30~15:00  
【場所】 4F 工作室  
【定員】 20名  
【参加費】 880円(税込)



## 教-6 パソコンに初挑戦

パソコンは難しくてちょっと・・・という方でも大丈夫。ひらがなの入力や漢字の変換などの入力を中心に進めていきます。

講師：小野 洋子

【日程】 火曜日 全8回  
① 10/15 ② 10/22 ③ 10/29 ④ 11/5  
⑤ 11/12 ⑥ 11/19 ⑦ 11/26 ⑧ 12/3  
【時間】 13:00~14:30  
【場所】 4F 会議室  
【定員】 8名  
【参加費】 880円(税込)

※パソコンはWindows10を使用

## 教-8 水彩色鉛筆で楽しもう ~初心者編~

水で濡らすと水彩画の様な表現ができる色鉛筆を使って楽しく絵を描いてみませんか？  
できあがった作品は展示して楽しんでみましょう。  
※水筆、水彩色鉛筆、ねり消しは必ずご購入いただきます。

講師：林 ゆりえ

【日程】 火曜日 全8回  
① 10/15 ② 10/22 ③ 10/29 ④ 11/5  
⑤ 11/12 ⑥ 11/19 ⑦ 11/26 ⑧ 12/3  
【時間】 10:00~11:30  
【場所】 4F 工作室  
【定員】 16名  
【参加費】 2,640円(税込)(内材料費1,760円)



教-9

## そろばん式脳トレ

そろばんを使った脳トレをします。読む・聞く・書く・話すを効果的に行い、脳の活性化を促します。そろばんができなくても、持っていなくても参加可能です。

講師：杉田 芳樹

【日 程】 水曜日 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】 10：00～11：00  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 16名  
 【参加費】 880円(税込)

教-11

## はじめての英会話

誰かと英語で話してみたい、コミュニケーションをとってみたいと考えている方向けの講座です。挨拶など基礎的な会話から楽しみましょう。

講師：向井 恭子

【日 程】 木曜日 全8回  
 ① 10/17 ② 10/24 ③ 10/31 ④ 11/7  
 ⑤ 11/14 ⑥ 11/21 ⑦ 11/28 ⑧ 12/5  
 【時 間】 14：00～15：30  
 【場 所】 4F 会議室  
 【定 員】 10名  
 【参加費】 880円(税込)

教-13

## 社交ダンス

ステップの踏み方など、基礎から楽しく社交ダンスを学んでみませんか？

※今回は初心者向けのワルツを学びます。

講師：南山 光高

【日 程】 金曜日 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】 12：00～13：30  
 【場 所】 4F レクリエーションルーム  
 【定 員】 20名  
 【参加費】 880円(税込)

※参加費には、諸手続き・事務手数料、資料代が含まれます。

教-10

## おもいをつなぐ水引 ～経験者編～

様々な水引の結びを用いた応用編の講座となります。オリジナルの水引を結びましょう。※以前に「おもいをつなぐ水引」講座を受講された方が対象となります。

講師：山本 愛

【日 程】 水曜日 全4回  
 ① 10/23 ② 10/30 ③ 11/6 ④ 11/13  
 【時 間】 14：30～16：00  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 10名  
 【参加費】 2,640円(税込)(内材料費2,200円)

教-12

## はじめての編み物

今回はスマホケースを制作していきます。かぎ針を使って基本的な編み方を楽しく学びましょう。※マフラーへの変更も可能です。

講師：上條 朝美

【日 程】 金曜日 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】 10：00～11：30  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 16名  
 【参加費】 1,210円(税込)(内材料費330円)

教-14

## ボイストレーニング

声が出にくくなったと感じることはありませんか？発声の基礎から始めて、自分の声を磨きましょう。また、その成果を『グランチャクリスマス』で披露しましょう♪

講師：神戸 佑実子

【日 程】 金曜日 全8回  
 ① 10/18 ② 10/25 ③ 11/1 ④ 11/8  
 ⑤ 11/22 ⑥ 11/29 ⑦ 12/6 ⑧ 12/13  
 【時 間】 13：30～15：00  
 【場 所】 5F 大広間  
 【定 員】 30名  
 【参加費】 880円(税込)



### 【材料費の発生する講座のキャンセルについて】

・水彩色鉛筆で楽しもう・おもいをつなぐ水引・はじめての編み物

※お支払い後の返金はありません。後日、3階窓口にて材料をお渡しいたします。

# 【お申し込み方法】

参加講座の決定

お申し込み

はがきへの記入

抽選

当選

教養・健康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(日)～9月15日(日)

◇ 投函の場合 15日(日) 消印有効

◇ ご持参の場合 14日(土) 営業時間まで

※9/3(火)～9/6(金)迄施設点検、9/15(日)は休館日となりますので予めご了承ください。

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(日)頃 着予定

※到着予定日を過ぎててもはがきが届かない場合はお問い合わせください。

## 【教養講座当選の方】

講座開始1週間前までに、3階受付で参加費をお支払いください。  
お支払いがない場合は、キャンセル待ちの方に権利をお譲りいたします。  
なお、お支払い後のキャンセルの場合は返金はいたしませんので予めご了承ください。  
材料費を伴う講座の詳細については、前頁をご覧ください。

## 往復はがき記入方法

### 【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  
江東区児童・高齢者総合施設  
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 教-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。