



秋の教養 17講座

2025年(令和7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階受付にお越しください。

教-1 フットケアの重要性

フットケアと聞いて何をイメージされますか？
マッサージ？足つぼ？ネイル？そんなイメージを抱かれると思います。この講座で『爪・足裏ケア』『靴の選定や履き方』『足趾の運動』など足について実技を含めて一緒に学びませんか？

講師：村本 美代子

【日 程】 月曜日 全4回

① 10/13 ② 10/27 ③ 11/3 ④ 11/10

【時 間】 10：00～11:30

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 16名

【参加費】 1,980円(税込) (内材料費1,540円)

教-2

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。

手話が初めての方を対象とします。

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 10/13 ② 10/20 ③ 10/27 ④ 11/3

⑤ 11/10 ⑥ 11/17 ⑦ 11/24 ⑧ 12/1

【時 間】 10：30～12：00

【場 所】 4F 会議室

【定 員】 10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-3

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 10/13 ② 10/27 ③ 11/3 ④ 11/10

⑤ 11/17 ⑥ 11/24 ⑦ 12/1 ⑧ 12/8

【時 間】 13：30～15：00

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 20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】

フットケアの重要性・水彩色鉛筆で楽しもう・カリンバを奏しよう

・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。

水彩色鉛筆の特性を生かし、豊かな色彩表現を目指して塗っていく講座です。

未経験の方でも参加できます。

※水彩色鉛筆・水筆・ねり消しゴムはご自身でご持参下さい。

講師：林 ゆりえ

【日 程】 火曜日 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】 10：00～11：30
 【場 所】 4F 工作室
 【定 員】 16名
 【参加費】 1,430円(税込)(内材料費550円)

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。初歩的な操作から個人の要望に合わせたお悩みまで幅広くお答えいたします。

講師：塩野 有

【日 程】 火曜日 全4回
 ① 10/14 ② 10/21 ③ 10/28 ④ 11/4
 【時 間】 10：30～12：00
 【場 所】 4F 調理室
 【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



教 - 6 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】 火曜日 全4回
 ① 11/11 ② 11/18 ③ 11/25 ④ 12/2
 【時 間】 10：30～12：00
 【場 所】 4F 調理室
 【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



教 - 7 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 10/14 ② 10/21 ③ 10/28 ④ 11/4
 ⑤ 11/11 ⑥ 11/18 ⑦ 11/25 ⑧ 12/2
 【時 間】 12：30～13：30
 【場 所】 4F レクリエーションルーム
 【定 員】 25名
 【参加費】 880円(税込)

パソコンが初めての方を対象とします。電源を入れるところから楽しく学び、Wordで文字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 10/14 ② 10/21 ③ 10/28 ④ 11/4
 ⑤ 11/11 ⑥ 11/18 ⑦ 11/25 ⑧ 12/2
 【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

Excelでの表作成や、編集、関数の使い方などに挑戦します。

※文字の入力などパソコンの基本操作ができる方が対象です。

講師：小野 洋子

【日 程】 火曜日 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】 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 - 1 0

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、持っていないでも参加可能です。

講師：杉田 芳樹

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

教 - 1 1

カリンバを奏でよう

楽器は初めて・五線譜が苦手でも大丈夫！
 小さくて持ち運びが楽、オルゴールの様な音色が魅力です。親指で弾くので脳の活性化になります。一緒に合奏を楽しみましょう♪

講師：元木 美砂

【日 程】 水曜日 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 会議室
 【定 員】 10名
 【参加費】 3,850円(税込)

(内材料費・器材レンタル費 2,970円)

教 - 1 2

ボードゲームの世界

世界中で遊ばれているボードゲームを楽しみましょう♪ゲームを通じて交流や脳トレ・指先の体操ができます。

講師：杉田 芳樹

【日 程】 水曜日 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】 11:30～12:30
 【場 所】 4F 工作室
 【定 員】 16名
 【参加費】 880円(税込)

教 - 1 3

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 10/15 ② 10/22 ③ 10/29 ④ 11/5
 【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 - 1 4

はじめての英会話

英会話は初めてという方向けの講座です。挨拶など基礎的な会話からコミュニケーションをとってみましょう。

講師：向井 恭子

【日 程】 木曜日 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】 14:00～15:30
 【場 所】 4F 会議室
 【定 員】 10名
 【参加費】 880円(税込)



教 - 1 5

はじめての編み物

今回は帽子を制作していきます。棒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 10/17 ② 10/24 ③ 10/31 ④ 11/7
 ⑤ 11/21 ⑥ 11/28 ⑦ 12/5 ⑧ 12/12
 【時 間】 10:00～11:30
 【場 所】 4F 工作室
 【定 員】 16名
 【参加費】 1,540円(税込)(内材料費660円)

※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。

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 10/17 ② 10/24 ③ 10/31 ④ 11/7

⑤ 11/21 ⑥ 11/28 ⑦ 12/5 ⑧ 12/12

【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)

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。

講師：神戸 佑実子

【日 程】 金曜日 全7回

① 10/24 ② 10/31 ③ 11/7 ④ 11/21

⑤ 12/5 ⑥ 12/12 ⑦ 12/19

【時 間】 13:30～15:00

【場 所】 5F 大広間

【定 員】 30名

【参加費】 770円(税込)

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

グランチャ東雲

【講座】担当者 係

郵便往復はがき 85 返付 【返信オモテ】 □□□□□□	【往信ウラ】
--	--------

郵便往復はがき 85 往復 【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85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。

【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(月)～9月15日(月)

◇ 投函の場合 15日(月) 消印有効

◇ ご持参の場合 15日(月) 営業時間まで

※9/9(火)～9/12(金)迄施設点検のため

休館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(月)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。

【応募時の注意事項】

切手代の不足、消印が15日(月)を過ぎている等

ハガキに不備があった場合には抽選対象外となる
ことがございますのでご注意ください。

【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。