

【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】

6月1日(日)～6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

下記の「はがき記入方法」に沿ってご記入ください。



10/1より切手の代金が
85円に変更となりました。



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。



6月27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。

【教養講座当選の方】

講座開始一週間前までに、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
グランチャ東雲
【講座】担当者 係

 郵便往復はがき 〒000-0000 【返信オモテ】	【往信ウラ】
 郵便往復はがき 〒000-0000 【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。



江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

夏の教養講座

2025年(令和7年) 7月～9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、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。

※ 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 水彩色鉛筆で楽しもう

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】 月曜日 全8回

① 7/7 ② 7/14 ③ 7/21 ④ 7/28

⑤ 8/4 ⑥ 8/11 ⑦ 8/18 ⑧ 8/25

【時 間】 13:00～14:30

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 16名

【参加費】 1,430円(税込)(内材料費:550円)

教-2

将棋教室 ～初心者編～

将棋が初めての方を対象とします。

まずはコマの動かし方から学び始め、簡単な戦術までやってみましょう。

講師：本田 務

【日 程】 火曜日 全8回

① 7/8 ② 7/15 ③ 7/22 ④ 7/29

⑤ 8/5 ⑥ 8/12 ⑦ 8/19 ⑧ 8/26

【時 間】 11:00～12:30

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 8名

【参加費】 880円(税込)

教-3 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】 火曜日 全4回

① 7/8 ② 7/15 ③ 7/22 ④ 7/29

【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

※参加費には、諸手続き・事務手数料、資料代が含まれます。

【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・コーヒー入門・おもいをつなぐ水引・工作教室・吹矢で健康に
※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。

教-4 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 8/5 ② 8/12 ③ 8/19 ④ 8/26
【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 パソコンレベルアップ

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 7/8 ② 7/15 ③ 7/22 ④ 7/29
⑤ 8/5 ⑥ 8/12 ⑦ 8/19 ⑧ 8/26
【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-8 そろばん教室

そろばんの基礎を一から学びましょう。暗算にも取り組み、右脳を鍛えることで記憶力の向上と脳の活性化を促します。経験者でも、初めての方でも参加可能です。

講師：杉田 芳樹

【日 程】 水曜日 全8回
① 7/9 ② 7/16 ③ 7/23 ④ 7/30
⑤ 8/6 ⑥ 8/13 ⑦ 8/20 ⑧ 8/27
【時 間】 10:00～11:00
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 16名
【参加費】 880円(税込)

教-5 パソコンに初挑戦

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 7/8 ② 7/15 ③ 7/22 ④ 7/29
⑤ 8/5 ⑥ 8/12 ⑦ 8/19 ⑧ 8/26
【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-7 コーヒー入門

コーヒーの淹れ方を楽しみながら学んでいきます。お家で簡単においしくカフェのような味を、ドリップコーヒーで淹れてみませんか。

講師：滑川 京子

【日 程】 火曜日 全4回
① 7/8 ② 7/15 ③ 7/22 ④ 7/29
【時 間】 14:30～16:00
【場 所】 4F 調理室
【定 員】 16名
【参加費】 1,760円(税込) (内材料1,320円)

教-9 おもいをつなぐ水引 ～初心者編～

水引は飾りとして用いられることが多いですが、アクセサリーチャームにもなります。オリジナルの水引を学びましょう。

講師：山本 愛

【日 程】 水曜日 全4回
① 7/9 ② 7/16 ③ 7/23 ④ 7/30
【時 間】 14:30～16:00
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 12名
【参加費】 2,640円(税込) (内材料費2,200円)

教 - 1 0

吹矢で健康に

誰でも簡単・手軽にできる吹矢。ゲーム感覚で楽しく健康になれるスポーツです。基礎からしっかり学ぶことができます。

講師：井上 克治

【日 程】 水曜日 全8回

① 7/9 ② 7/16 ③ 7/23 ④ 7/30

⑤ 8/6 ⑥ 8/13 ⑦ 8/20 ⑧ 8/27

【時 間】 14:00～15:30

【場 所】 4F レクリエーションルーム

【定 員】 20名

【参加費】 1,430円(税込) (内材料費550円)

教 - 1 2

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：安達 園子

【日 程】 木曜日 全8回

① 7/10 ② 7/17 ③ 7/24 ④ 7/31

⑤ 8/7 ⑥ 8/14 ⑦ 8/21 ⑧ 8/28

【時 間】 13:00～14:30

【場 所】 4F 会議室

【定 員】 10名

【参加費】 880円(税込)

教 - 1 4

いきいき朗読

発声・発音や、呼吸法などの基本を学びながら誤えん防止など健康的な効果も期待されています。朗読を通じて心も体も元気に！この機会に朗読を学んでみませんか？

講師：新見 聡一

【日 程】 金曜日 全8回

① 7/11 ② 7/18 ③ 7/25 ④ 8/1

⑤ 8/8 ⑥ 8/22 ⑦ 8/29 ⑧ 9/5

【時 間】 10:00～11:30

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 16名

【参加費】 880円(税込)

教 - 1 1

工作教室

便利な「鉢力バー」を作ります。道具や材料の使い方を教わりながら、楽しく工作をやってみませんか？

講師：新妻 邦雄・藺頭 幹雄

【日 程】 木曜日 全4回

① 7/10 ② 7/17 ③ 7/24 ④ 7/31

【時 間】 10:00～11:30

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 8名

【参加費】 1,540円(税込) (内材料費1,100円)

教 - 1 3

おもてなしの英会話

海外からの訪日観光客へのおもてなしシーンに使える、基本英会話を楽しく習得しましょう！

※中学英語終了レベルの方が対象となります。

講師：安達 園子

【日 程】 木曜日 全8回

① 7/10 ② 7/17 ③ 7/24 ④ 7/31

⑤ 8/7 ⑥ 8/14 ⑦ 8/21 ⑧ 8/28

【時 間】 15:00～16:30

【場 所】 4F 会議室

【定 員】 10名

【参加費】 880円(税込)

教 - 1 5

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、童謡などを歌いながら、自分の声を磨きましょう。

講師：神戸 佑実子

【日 程】 金曜日 全8回

① 7/18 ② 7/25 ③ 8/1 ④ 8/8

⑤ 8/15 ⑥ 8/22 ⑦ 8/29 ⑧ 9/5

【時 間】 13:30～15:00

【場 所】 5F 大広間

【定 員】 30名

【参加費】 880円(税込)

**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。**