



冬の健康講座

2025年(令和7年) 1月~3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。

【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】

12月1日(日)～12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。



12月26日(木)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。

※12/29(日)～1/3(金)迄 休館日となりますので予めご了承ください。

【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。

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

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

85 郵便往復はがき □□-□□□□	【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。

健康講座紹介

【申し込み期間：12/1(日)～12/15(日)】

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 美姿勢キープ体操

体力レベル ★★☆☆☆

柔らかいボールを使い、座って行う運動を中心に呼吸と姿勢改善を図ります。日常生活の何気ない姿勢のクセからなる体調と筋肉に働きかけ、いきいきとした毎日を過ごせる体作りを目指します。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回
① 1/13 ② 1/20 ③ 1/27 ④ 2/3
⑤ 2/10 ⑥ 2/17 ⑦ 2/24 ⑧ 3/3
- 【時 間】 14:00～14:55
- 【場 所】 4階 レクリエーションルーム
- 【定 員】 15名



健-2 体幹！スラックライン

体力レベル ★★★★★

「スラックライン」と呼ばれるトランポリンと綱渡りを合わせたような帯状のラインの上で片足立ちや歩行のトレーニングを行います。下肢筋力強化や姿勢改善、シェイプアップ効果があります。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回
① 1/13 ② 1/20 ③ 1/27 ④ 2/3
⑤ 2/10 ⑥ 2/17 ⑦ 2/24 ⑧ 3/3
- 【時 間】 15:15～16:10
- 【場 所】 5階 運動スペース前
- 【定 員】 6名



健-3 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】 毎週火曜日 全8回
① 1/14 ② 1/21 ③ 1/28 ④ 2/4
⑤ 2/11 ⑥ 2/18 ⑦ 2/25 ⑧ 3/4
- 【時 間】 14:00～14:55
- 【場 所】 5階 運動スペース前
- 【定 員】 10名



健-4 転倒予防体操

体力レベル ★☆☆☆

椅子に座っての運動が中心です。
体操やタオル・ゴムバンドなどを活用したトレーニングで、
脳の活性化と転倒防止を目的に筋力強化を目指します。

- 【日 程】 毎週火曜日 全8回
① 1/14 ② 1/21 ③ 1/28 ④ 2/4
⑤ 2/11 ⑥ 2/18 ⑦ 2/25 ⑧ 3/4
- 【時 間】 15:15~16:10
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 10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】 毎週木曜日 全8回
① 1/16 ② 1/23 ③ 1/30 ④ 2/6
⑤ 2/13 ⑥ 2/20 ⑦ 2/27 ⑧ 3/6
- 【時 間】 13:45~14:40
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 8名



健-6 マシーントレーニング道場

体力レベル ★★☆☆

トレーニングマシンの使用法と実践しやすい
自重トレーニングと一緒に学ぶことができます。
また、運動に伴う栄養についても学びます。

- 【日 程】 毎週木曜日 全8回
① 1/16 ② 1/23 ③ 1/30 ④ 2/6
⑤ 2/13 ⑥ 2/20 ⑦ 2/27 ⑧ 3/6
- 【時 間】 15:00~16:15
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 12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。