



江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

# 冬の教養講座

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！

※ 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 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 1/13 ② 1/20 ③ 1/27 ④ 2/3

【時間】 10:30～12:00

【場所】 4F 工作室

【定員】 16名

【参加費】 440円(税込)

### 教-2 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 1/13 ② 1/20 ③ 1/27 ④ 2/3

【時間】 13:30～15:00

【場所】 4F 工作室

【定員】 16名

【参加費】 440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。**

教-3

## 将棋教室 ~経験者編~

駒の動かし方や将棋のルールを理解し、1手詰めがほしい解ける経験者に向けた将棋教室の講座です。1手・3手詰めから、実践的な将棋まで学ぶことができます。

講師：本田 務

【日 程】 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】 11:00~12:30  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 10名  
 【参加費】 880円(税込)

教-5

## 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 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】 15:00~16:30  
 【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-7

## 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 1/15 ② 1/22 ③ 1/29 ④ 2/5  
 ⑤ 2/12 ⑥ 2/19 ⑦ 2/26 ⑧ 3/5  
 【時 間】 10:00~11:00  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 16名  
 【参加費】 880円(税込)

教-4

## 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 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】 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-6

## 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 1/14 ② 1/21 ③ 1/28 ④ 2/4  
 【時 間】 14:30~16:00  
 【場 所】 4F 調理室  
 【定 員】 16名  
 【参加費】 1,760円 (内材料費1,320円)

教-8

## 工作教室

便利に組み合わせが変えられる「小さな椅子」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：藺頭 幹雄・新妻邦雄

【日 程】 水曜日 全4回  
 ① 1/15 ② 1/22 ③ 1/29 ④ 2/5  
 【時 間】 13:30~15:00  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 8名  
 【参加費】 1,540円 (内材料費1,100円)

教 - 9

## 演劇に挑戦

発声や身体表現、台本の読み解き方などを学び、創作発表の実践を行います。

講師：新見 聡一

【日 程】 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】 10：00～11：30  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 10名  
 【参加費】 880円(税込)

教 - 10

## 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 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】 13：00～14：30  
 【場 所】 4F 会議室  
 【定 員】 10名  
 【参加費】 880円(税込)

教 - 11

## おもてなしの英会話

日常生活での身近な事柄について、簡単なやり取りができる事を目指します。

※中学英語終了レベル、又は、英語検定3級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 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】 15：00～16：30  
 【場 所】 4F 会議室  
 【定 員】 10名  
 【参加費】 880円(税込)

教 - 12

## 編み物に挑戦 ～中・上級者編～

今冬使えるベストを製作します。鍵針で編み物を楽しみましょう！

※中・上級は編み図の作り目がわかる方が対象となります。

講師：上條 朝美

【日 程】 金曜日 全8回  
 ① 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/7  
 ⑤ 2/14 ⑥ 2/21 ⑦ 2/28 ⑧ 3/7  
 【時 間】 10：00～11：30  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 16名  
 【参加費】 2,090円 (内材料費1,210円)

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 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/7  
 ⑤ 2/14 ⑥ 2/21 ⑦ 2/28 ⑧ 3/7  
 【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)

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、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

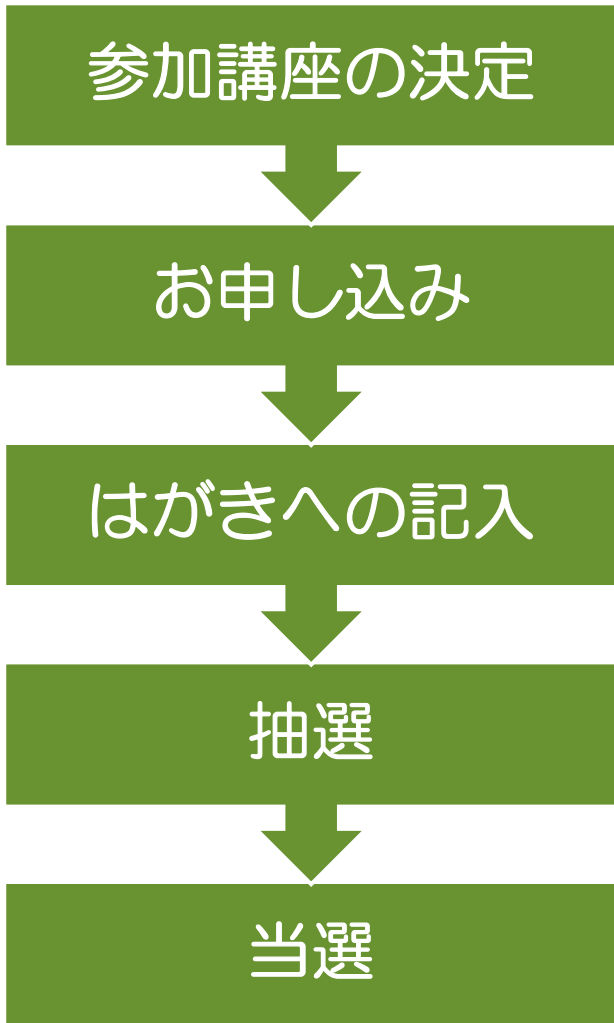
【日 程】 金曜日 全7回  
 ① 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/7  
 ⑤ 2/21 ⑥ 2/28 ⑦ 3/14  
 【時 間】 13：30～15：00  
 【場 所】 5F 大広間  
 【定 員】 30名  
 【参加費】 770円(税込)

### 【材料費を伴う講座のキャンセルについて】

・コーヒー入門・工作教室・編み物に挑戦

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】



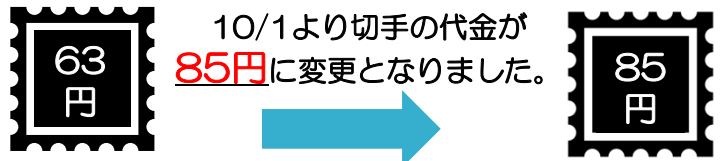
教養・健康それぞれの講座よりお選びください。  
【1講座につき 往復はがき1枚での応募となります】

## 【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。



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。

### 【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	
85 往復	
【返信オモテ】	【往信ウラ】
0000000	

郵便往復はがき 000-0000	
85 往復	
【往信オモテ】	【返信ウラ】
0000000	

### 【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。