



秋の教養 15講座

2026年(令和8年) 10月～12月

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！ネット又はハガキでお申し込みください。**ハガキとネットでの重複申込はできませんのでご注意ください。**

※ 江東区在住・在勤・在学の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。

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(運転免許証や
マイナンバーカードなど)をご持参の上、
グランチャ東雲3F受付にお越しく下さい。



教 - 2 解決!スマホ相談室

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 10/13 ② 10/20 ③ 10/27 ④ 11/3
【時 間】 10:30～12:00
【場 所】 4F 調理室
【定 員】 10名
【参加費】 440円(税込)

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】 火曜日 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】 10:00～11:30
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 16名
【参加費】 1,600円(税込)(内材料費720円)

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】 火曜日 全4回
① 11/10 ② 11/17 ③ 11/24 ④ 12/1
【時 間】 10:30～12:00
【場 所】 4F 調理室
【定 員】 10名
【参加費】 440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。

【材料費の発生する講座のキャンセルについて】

教 - 1 「水彩色鉛筆で楽しもう」・教 - 10 「おもいをつなぐ水引～上級編～」

※お支払い後の返金はありません。初回に材料をお渡しいたします。

教 - 4

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、曲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7回
 ① 10/27 ② 11/3 ③ 11/10 ④ 11/17
 ⑤ 11/24 ⑥ 12/1 ⑦ 12/8
 【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】 770円(税込)

教 - 6

パソコン活用術

「難しそう」を「できた！」に。毎日がちょっと楽になるパソコン活用術を学びます。WordやExcelも使用します。

※パソコンはWindows11を使用

講師：塩野 有

【日 程】 火曜日 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】 13:00~14:30
 【場 所】 4F 会議室
 【定 員】 8名
 【参加費】 880円(税込)



教 - 8

カリバをみんなで、ワステップ！
(経験者編)

「カリンバを奏でよう」(初心者コース)を修了した皆さんのための講座です。レパートリーを増やしながら、さらに音を重ねる心地よさを感じ、みんなで奏でる時間を楽しみましょう。講座最終日には3F交流室にて発表会を予定しています。

講師：元木 美砂

【日 程】 水曜日 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 調理室
 【定 員】 16名
 【参加費】 880円(税込)

教 - 5

ステップアップ イングリッシュ

ネイティブスピーカーの先生と、英語で会話してみませんか？英会話の表現技法を学ぶだけでなく、海外の生活や文化についての話や、歌・ゲームを通じて、楽しく英語で交流しましょう。

※中学3年生程度の英語を使って、自己紹介ができるレベルの方が対象です。

講師：Norlie Endo
(ノリー・エンドウ)

【日 程】 火曜日 全8回
 ① 10/13 ② 10/20 ③ 10/27 ④ 11/10
 ⑤ 11/17 ⑥ 11/24 ⑦ 12/1 ⑧ 12/8
 【時 間】 10:30~11:30
 【場 所】 4F 会議室
 【定 員】 8名
 【参加費】 880円(税込)



教 - 7

パソコンでSNSにチャレンジ

はじめてでも安心！新しい検索体験を通して「見る・投稿する・つながる」を楽しく学べる講座です。

※パソコンはWindows11を使用

講師：塩野 有

【日 程】 火曜日 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】 15:00~16:30
 【場 所】 4F 会議室
 【定 員】 8名
 【参加費】 880円(税込)

教 - 9

おもしろ脳トレ

ボードゲームをはじめ、パズルや数独、そろばんなどを通して、楽しみながら脳トレしましょう！

はじめての方でも簡単に取り組みます。

講師：杉田 芳樹

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



教 - 1 0

おもいをつなぐ水引 ~上級編~

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 10/14 ② 10/21 ③ 10/28 ④ 11/4
【時 間】 14：30～16：00
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 10名
【参加費】 2,940円(税込)(内材料費2,500円)

教 - 1 1

やさしい英語で始める英会話

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：安達 園子

【日 程】 木曜日 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】 10名
【参加費】 880円(税込)

教 - 1 2

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 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】 10名
【参加費】 880円(税込)

教 - 1 3

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】 木曜日 全7回
① 10/15 ② 10/29 ③ 11/5 ④ 11/12
⑤ 11/26 ⑥ 12/3 ⑦ 12/10
【時 間】 10：00～11：30
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 16名
【参加費】 770円(税込)

教 - 1 4

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 10/16 ② 10/23 ③ 10/30 ④ 11/6
⑤ 11/13 ⑥ 11/20 ⑦ 11/27 ⑧ 12/4
【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 - 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 10/16 ② 10/23 ③ 10/30 ④ 11/6
⑤ 11/27 ⑥ 12/4 ⑦ 12/11 ⑧ 12/18
【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。**

【ハガキでの申込方法】

※ネットでの申込方法は別紙をご確認ください。

参加講座の決定

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 往復ハガキ1枚での応募となります】

ハガキへの記入

【申込期間】

9月1日(火)～9月15日(火)

◇ 投函の場合 15日(火) 消印有効

◇ ご持参の場合 15日(火) 21:00まで

投函もしくは持参

※9/8(火)～9/11(金)迄施設点検のため休館

となりますので予めご了承下さい。

抽選

【ハガキ申込時の注意事項】

切手代の不足、消印が15日(火)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。

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。

返信ハガキ郵送



9月28日(月)頃 着予定

【教養講座当選の方】

講座開始1週間前までに、3F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。

往復ハガキ記入方法

【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

【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 返信 【返信オモテ】 〇〇〇〇〇〇	【往信ウラ】
--	--------

郵便往復はがき 85 往信 【往信オモテ】 〇〇〇〇〇〇	【返信ウラ】
--	--------

❏ ご持参の方は返信用のみに85円切手をお貼りください

- ・当選者の中からキャンセルが出た場合、落選者の中から繰上当選のご連絡をさせていただきます。
- ・ハガキとネットでの申込の重複申込はできませんのでご注意ください。