



江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

# 秋の健康講座

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。



各講座の詳細は中のページをご覧ください。

# 健康講座紹介

【申し込み期間：9/1 (火) ～ 9/15 (火)】



はじめてご利用になる方へ

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。

本人確認のできるもの(運転免許証・マイナンバーカード・健康保険の資格確認書など)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

## しなやか美姿勢体操

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の改善を図ります。日常生活の何気ない癖からなる体のゆがみを、筋肉や関節を刺激し整え、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 10/12 ② 10/19 ③ 10/26 ④ 11/2 |     |
|       | ⑤ 11/9 ⑥ 11/16 ⑦ 11/23 ⑧ 11/30 |     |
| 【時 間】 | 13:45～14:40                    |     |
| 【場 所】 | 4階 レクリエーションルーム                 |     |
| 【定 員】 | 15名                            |     |



健-2

## 健活あそび

体力レベル ★☆☆☆

音に合わせて太鼓を叩き、大画面でゲームを楽しみながら集中力を高めます。パズルも一緒に行うことで、脳の活性化を図りましょう。

|       |                                |     |
|-------|--------------------------------|-----|
| 【日 程】 | 毎週月曜日                          | 全8回 |
|       | ① 10/12 ② 10/19 ③ 10/26 ④ 11/2 |     |
|       | ⑤ 11/9 ⑥ 11/16 ⑦ 11/23 ⑧ 11/30 |     |
| 【時 間】 | 15:00～16:15                    |     |
| 【場 所】 | 5階 運動スペース前・和室1                 |     |
| 【定 員】 | 12名                            |     |



健-3

## はじめての水中運動

体力レベル ★☆☆☆

水の抵抗・浮力を活用し、膝や腰への負担を軽減しながら、全身運動を行います。水に慣れていない方にもおすすめです。

|       |                                |     |
|-------|--------------------------------|-----|
| 【日 程】 | 毎週水曜日                          | 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】 | 14:00～14:55                    |     |
| 【場 所】 | 6階 プール                         |     |
| 【定 員】 | 8名                             |     |



椅子に座った運動を中心に行うリズム体操です。  
音楽に合わせて体を動かします。リズム良く体を動かすことで、自然と運動量も増していきます。心地良い音楽のリラックスタイムも織り交ぜます。

【日 程】 毎週水曜日 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】 14:00~14:55  
【場 所】 5階 運動スペース前  
【定 員】 10名



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 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】 14:00~14:55  
【場 所】 5階 運動スペース前  
【定 員】 10名



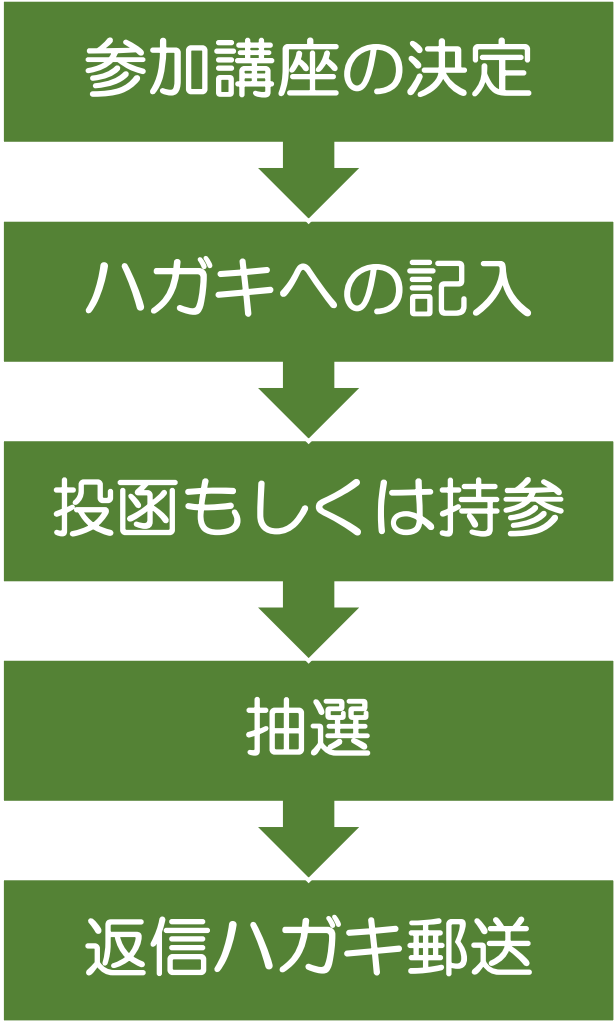
「筋トレを始めてみたい」「マシンの使い方が難しそう」という方も、安心してご参加いただける初級者向けの講座です。正しい姿勢や動かし方など、スタッフがサポートしながら安全に取り組みます。

【日 程】 毎週木曜日 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】 15:15~16:10  
【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。なお、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。

【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。



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】

【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

※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。

【ハガキ申込時の注意事項】

切手代の不足、消印が15日(火)を過ぎていた等ハガキに**不備**があった場合、**抽選対象外**となる場合がございますので、**ご注意ください。**

厳正なる抽選を行い、返信ハガキで結果をご連絡致します。



**9月28日(月)頃 着予定**

【健康講座当選の方】

当選ハガキに記載している**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。

往復ハガキ記入方法

【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

|                                                                                                                     |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <br>郵便往復はがき<br>【返信オモテ】<br>□□□□□□ | 【往信ウラ】 |
| <br>郵便往復はがき<br>【往信オモテ】<br>□□□□□□ | 【返信ウラ】 |

- 【往信ウラ】
- ① 講座名または 講座番号 (例 健-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

- ・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重複申込はできませんのでご注意ください。