



# 春の教養講座

## 2026年(令和8年) 4月～6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3階受付にお越しください。

教-1

### 手話教室

コミュニケーションは言葉だけでなくサインを使って気持ちを伝えることができます。日常会話を手話で表現しましょう。

手話が初めての方を対象とします。

講師：江東区聴覚障害者福祉推進協議会より

【日 程】 月曜日 全8回  
① 4/13 ② 4/20 ③ 4/27 ④ 5/4  
⑤ 5/11 ⑥ 5/18 ⑦ 5/25 ⑧ 6/1  
【時 間】 10:30～12:00  
【場 所】 4F 会議室  
【定 員】 10名  
【参加費】 880円(税込)

教-2

### フットケアの重要性

フットケアと聞いて何をイメージされますか？マッサージ？足つぼ？ネイル？そんなイメージを抱かれると思います。この講座では『爪・足裏ケア』『靴の選定や履き方』『足趾の運動』など足について実技を含めて一緒に学びませんか？

講師：村本 美代子

【日 程】 月曜日 全4回  
① 5/11 ② 5/25 ③ 6/1 ④ 6/8  
【時 間】 10:00～11:30  
【場 所】 4F 工作室  
【定 員】 16名  
【参加費】 1,980円(税込)(内材料費1,540円)

教-3

### 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 4/14 ② 4/21 ③ 4/28 ④ 5/5  
【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・iPhoneどちらでも参加可能

※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-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 5/12 ② 5/19 ③ 5/26 ④ 6/2  
【時 間】 10:30~12:00  
【場 所】 4F 調理室  
【定 員】 16名  
【参加費】 440円(税込)  
※Android・iPhoneどちらでも参加可能

## 教-5 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 4/14 ② 4/21 ③ 4/28 ④ 5/5  
⑤ 5/12 ⑥ 5/19 ⑦ 5/26 ⑧ 6/2  
【時 間】 10:00~11:30  
【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-6 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8回  
① 4/14 ② 4/21 ③ 4/28 ④ 5/5  
⑤ 5/12 ⑥ 5/19 ⑦ 5/26 ⑧ 6/2  
【時 間】 12:30~13:30  
【場 所】 4F レクリエーションルーム  
【定 員】 25名  
【参加費】 880円(税込)

## 教-7 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。

講師：塩野 有

【日 程】 火曜日 全8回  
① 4/14 ② 4/21 ③ 4/28 ④ 5/5  
⑤ 5/12 ⑥ 5/19 ⑦ 5/26 ⑧ 6/2  
【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Windows11を使用

## 教-8 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。

講師：塩野 有

【日 程】 火曜日 全8回  
① 4/14 ② 4/21 ③ 4/28 ④ 5/5  
⑤ 5/12 ⑥ 5/19 ⑦ 5/26 ⑧ 6/2  
【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Windows11を使用

## 教-9 カリンバを奏でよう ~初心者編~

楽器は初めて・五線譜が苦手でも大丈夫！小さくて持ち運びが楽、オルゴールのような音色が魅力です。親指で弾くので脳の活性化になります。一緒に合奏を楽しみましょう♪

講師：元木 美砂

【日 程】 水曜日 全8回  
① 4/15 ② 4/22 ③ 4/29 ④ 5/6  
⑤ 5/13 ⑥ 5/20 ⑦ 5/27 ⑧ 6/3  
【時 間】 10:00~11:30  
【場 所】 4F 会議室  
【定 員】 10名  
【参加費】 3,850円(税込)  
(内材料費・器材レンタル費 2,970円)

教-10

## 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 4/15 ② 4/22 ③ 4/29 ④ 5/13  
 ⑤ 5/20 ⑥ 5/27 ⑦ 6/3 ⑧ 6/10  
 【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-11 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 4/16 ② 4/23 ③ 4/30 ④ 5/7  
 ⑤ 5/14 ⑥ 5/21 ⑦ 5/28 ⑧ 6/4  
 【時 間】 13：00～14：30  
 【場 所】 4F 会議室  
 【定 員】 10名  
 【参加費】 880円(税込)

教-12 やさしいトラベル英会話

これからの旅行に向けてトラベル英会話を始めませんか？旅先でも役立つフレーズを楽しくマスターしましょう！

※中学英語修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 4/16 ② 4/23 ③ 4/30 ④ 5/7  
 ⑤ 5/14 ⑥ 5/21 ⑦ 5/28 ⑧ 6/4  
 【時 間】 15：00～16：30  
 【場 所】 4F 会議室  
 【定 員】 10名  
 【参加費】 880円(税込)

教-13 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8回  
 ① 4/16 ② 4/23 ③ 4/30 ④ 5/7  
 ⑤ 5/14 ⑥ 5/21 ⑦ 5/28 ⑧ 6/4  
 【時 間】 10：00～11：30  
 【場 所】 4F 工作室  
 【定 員】 16名  
 【参加費】 880円(税込)

教-14

## 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タンゴを学びます。

講師：南山 光高

【日 程】 金曜日 全8回  
 ① 4/17 ② 4/24 ③ 5/1 ④ 5/8  
 ⑤ 5/15 ⑥ 5/22 ⑦ 5/29 ⑧ 6/5  
 【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-15 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 4/17 ② 4/24 ③ 5/1 ④ 5/8  
 ⑤ 5/15 ⑥ 5/22 ⑦ 5/29 ⑧ 6/5  
 【時 間】 13：30～15：00  
 【場 所】 5F 大広間  
 【定 員】 30名  
 【参加費】 880円(税込)

## 【材料費を伴う講座のキャンセルについて】

フットケア・水彩色鉛筆・カリンバ・吹矢

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】

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】

**3月1日(日)～3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)21:00**まで

## 【お申込時の注意事項】

切手代の不足、消印が15日(日)を過ぎてている等はがきに**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、返信はがきで結果をご連絡致します。



**3月27日(金)頃** 着予定

## 【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 100-0000	
85 往復	
【返信オモテ】	【往信ウラ】
□□□□□□	

郵便往復はがき 100-0000	
85 往復	
【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。