



夏の健康講座

2026年(令和8年) 7月～8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！
なお、本講座よりネットでの申込が可能となります。

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。

※ 江東区在住・在勤・在学の60歳以上の方が対象になります。


※ 詳しくは裏面と折り込み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：6/1(月)～6/15(月)】

 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 7/6 ② 7/13 ③ 7/20 ④ 7/27
⑤ 8/3 ⑥ 8/10 ⑦ 8/17 ⑧ 8/24
【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 ★★★★★

带状のライン上で片足立ちや歩行を行います。バランス感覚・体幹・集中力を鍛え、姿勢改善や転倒予防に効果的です。

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



健-3

シャキッと脳体操

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 7/7 ② 7/14 ③ 7/21 ④ 7/28
⑤ 8/4 ⑥ 8/11 ⑦ 8/18 ⑧ 8/25
【時 間】 14:00～14:55
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 10名



健 - 4

NO！転倒

体力レベル ★☆☆☆

イスに座っての運動が中心です。
 タオルやゴムバンドを活用した運動と脳刺激体操で、
 脳の活性化と体づくりを目指します。

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

**健 - 5**

バランス改善ウォーク

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 7/9 ② 7/16 ③ 7/23 ④ 7/30
 ⑤ 8/6 ⑥ 8/13 ⑦ 8/20 ⑧ 8/27
- 【時 間】 13：45～14：40
 【場 所】 5階 運動スペース前
 【定 員】 10名

**健 - 6**

マシントレーニングレベルアップ

体力レベル ★★★★★

日常生活動作の維持・改善につなげることを目的として、マシントレーニングを
 中心とした実践的なプログラムを行います。筋力は財産であり、貯筋が大切！
 マシンで効率よく筋力アップを目指します！

- 【日 程】 毎週木曜日 全8回
 ① 7/9 ② 7/16 ③ 7/23 ④ 7/30
 ⑤ 8/6 ⑥ 8/13 ⑦ 8/20 ⑧ 8/27
- 【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。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。