



# 夏の教養講座

## 2026年(令和8年)7月～9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。

### 【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)が必要です。**

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。

### 【材料費の発生する講座のキャンセルについて】

以下の講座は材料費が発生いたします。

「水彩色鉛筆で楽しもう」「アロマで始める簡単セルフケア」

「おもいをつなぐ水引」「吹き矢で健康に」

**お支払い後の返金はありません。**

#### 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

#### 教-2 アロマで始める簡単セルフケア

嗅覚は健康や記憶とも関わる大切な感覚です。植物の香りを活用して心身のセルフケアの方法をお伝えします。毎回アロマを使ったクラフト(スプレー、マッサージオイルなど)を作成します。

講師：矢野 真与

【日程】 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】 13:00～14:30

【場所】 4F 工作室

【定員】 16名

【参加費】 1,430円(税込)(内材料費:550円)

【日程】 月曜日 全4回

① 8/3 ② 8/17 ③ 8/24 ④ 8/31

【時間】 10:00～11:30

【場所】 4F 工作室

【定員】 16名

【参加費】 2,740円(税込)(内材料費2,300円)

教-3

## 将棋教室 ~初心者編~

まずはコマの動かし方から学び始め、簡単な戦術までやってみましょう。

※初めてのの方が対象です。

講師：本田 務

【日 程】 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】 11:00~12:00  
【場 所】 4F 工作室  
【定 員】 8名  
【参加費】 880円(税込)

## 教-5 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 8/4 ② 8/11 ③ 8/18 ④ 8/25  
【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・ 아이폰どちらでも参加可能

## 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。

講師：塩野 有

【日 程】 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】 15:00~16:30  
【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-4

## 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ための講座です。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 7/7 ② 7/14 ③ 7/21 ④ 7/28  
【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・ 아이폰どちらでも参加可能

## 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。

講師：塩野 有

【日 程】 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】 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 ボードゲームの世界

世界中で遊ばれているボードゲームを楽しみましょう♪ゲームを通じて交流や脳トレ・指先の体操ができます。

講師：杉田 芳樹

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

教 - 9

## おもいをつなぐ水引 ～中級編～

水引は飾りとして用いられることが多いですが、アクセサリチャームにもなります。オリジナルの水引を学びましょう。

※過去に水引の講座を受講した方が対象です。

講師：山本 愛

【日 程】 水曜日 全4回  
① 7/8 ② 7/15 ③ 7/22 ④ 7/29  
【時 間】 14：30～16：00  
【場 所】 4F 工作室  
【定 員】 10名  
【参加費】 2,740円(税込) (内材料費2,300円)

教 - 11

## 夏の東雲漢字塾

漢字の成り立ちや歴史について解説します。今回は「植物」「魚介類」「鳥」にスポットをあてて展開します。生物の「陸・海・空」に関する漢字を楽しく学びましょう！

講師：江頭 竜一郎

【日 程】 木曜日 全7回  
① 7/9 ② 7/16 ③ 7/23 ④ 7/30  
⑤ 8/13 ⑥ 8/20 ⑦ 8/27  
【時 間】 13：30～15：00  
【場 所】 4F 工作室  
【定 員】 16名  
【参加費】 770円(税込)

教 - 13

## ハウオリウクレレ

音楽は楽しいですよ。でも聴くよりも自分でやるともっと楽しいんです。小さくて軽くて気軽な楽器それがウクレレ、シニアになって始める楽器にはもってこいです。

※初めての方が対象です。

※ウクレレの貸出があります。

講師：張間 善次郎

【日 程】 金曜日 全8回  
① 7/10 ② 7/17 ③ 7/24 ④ 7/31  
⑤ 8/7 ⑥ 8/14 ⑦ 8/21 ⑧ 8/28  
【時 間】 13：30～15：00  
【場 所】 4F 調理室  
【定 員】 10名  
【参加費】 880円(税込)

教 - 10

## 吹き矢で健康に

誰でも簡単・手軽にできる吹き矢。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 7/8 ② 7/15 ③ 7/22 ④ 7/29  
⑤ 8/5 ⑥ 8/12 ⑦ 8/19 ⑧ 8/26  
【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 - 12

## 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 7/10 ② 7/17 ③ 7/24 ④ 7/31  
⑤ 8/7 ⑥ 8/14 ⑦ 8/21 ⑧ 8/28  
【時 間】 13：30～15：00  
【場 所】 5F 大広間  
【定 員】 30名  
【参加費】 880円(税込)

※講座の参加費には、諸手続き・事務手数料、資料代が含まれます。

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。