

2026年 親子・シニア 3月

児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

地域コミュニティプログラム

プログラム案内

芸術祭・のど自慢 観覧大募集！

【日 時】 3月8日(日) 10:30～15:00(予定)
 ★芸術祭 10:30～13:00 ※出演グループにより多少時間の前後あり
 ★のど自慢大会 13:30～15:00
 【場 所】 4階 レクリエーションルーム
 【申 込】 観覧ご希望の方は直接会場にお越しください
 【持ち物】 室内履き

卓球交流会 in GRANCHA

【日 時】 3月14日(土) 14:00～16:00
 【場 所】 4階 レクリエーションルーム
 【対 象】 グランチャカードをお持ちの60歳以上の方・小学3年生までの親子
 【定 員】 シニア16名、親子4組(保護者1名につき、お子様2名まで)
 【費 用】 無料
 【持ち物】 飲み物・室内履き(ラケット貸出あり)
 【申 込】 2月2日(月)14:00～3月12日(木)12:00まで(先着順)
 3階受付窓口・電話にて

詳細は館内に掲示するチラシをご覧ください

来ネイチャークラブ「種まき体験」

【日 時】 3月22日(日) 14:00～14:45
 【場 所】 3階 屋上庭園(雨天時:3階 交流室)
 【対 象】 グランチャカードをお持ちの60歳以上の方・小学校3年生までの親子
 【定 員】 シニア5組・親子5組
 【費 用】 無料
 【持ち物】 飲み物・汚れてもよい服装でお越しください
 【申 込】 3月1日(日)14:00～ 3階受付窓口・電話にて(先着順)

詳細は館内に掲示するチラシをご覧ください

グランチャギャラリー ～4階 ラウンジにて展示中～

●3月展示期間
 3/7(土)～4/3(金)
 ※展示作品の受付は3/5(木)締切

●4月展示作品受付期間
 3/7(土)～4/2(木)

対 象:60歳以上・親子(～小3まで) 費 用:無料 申込み:3階受付

※出展可能作品についてはグランチャ東雲までお問い合わせください

日	月	火	水	木	金	土
1 親子	2	3 親子 シニア ボラ	4 親子 シニア ボラ	5 親子 シニア おもちゃ病院 13:30～15:30 シニア カラオケアワー 13:30～16:00	6	7 親子 シニア 自由工作広場 15:30～16:30
みんなであそぼう 11:30～12:15		楽しい絵本の時間 10:45～11:15	むかしあそび 14:00～14:30			
8 親子 シニア	9 親子	10 親子	11 親子 シニア ボラ	12 親子 びよびよクラス (0歳～歩き始める前) 10:30～11:15 シニア カラオケアワー 13:30～16:00	13	14 親子 シニア 卓球交流会 in GRANCHA 14:00～16:00
芸術祭 10:30～13:00 のど自慢大会 13:30～15:00	ママといっしょに リラックスヨガ 10:30～11:15	おひるねアート 11:00～12:30	水やりタイム 16:00～16:30			
15	16	17 親子 シニア ボラ	18 親子	19 シニア	20 春分の日	21 親子 シニア
施設点検のため 休館日		楽しい絵本の時間 10:45～11:15	すくすく計測 10:00～12:30 親子 シニア おりがみくらぶ 14:30～15:00	カラオケアワー 13:30～16:00		3月工作 15:30～16:30
22 親子 シニア	23	24	25 親子 シニア	26 親子	27 親子 シニア	28 親子 シニア
グランチャゲーム部 11:00～12:00			グランチャゲーム部 14:30～15:30 親子 シニア ボラ	こっこクラス (歩き始め～2歳11か月) 10:30～11:15 親子 シニア ボラ	ハッピーバースデー 10:00～10:45	ニューホビー 10:30～11:30
ネイチャークラブ 「種まき体験」 14:00～14:45			水やりタイム 16:00～16:30	Sunny Loop Cafe 11:15～13:00		
29 親子 シニア	30	31 シニア	※マスクの着用、検温・手指消毒については個人の判断に委ねます。 ※各プログラムで定員数が異なります。詳細は裏面をご覧ください。 ※不測の事態により、プログラムの変更や中止となる場合がございますので ご了承ください。			
ニューホビー 15:00～16:00		おうたの時間 14:30～15:30				

●3月の休館日:15日(日)

●グランチャ東雲

〒135-0062 東京都江東区東雲1-9-46
 TEL : 03-5548-1992 FAX : 03-5548-1995
<http://tokyo.ymca.or.jp/grancha>



対象	開催日	時間	プログラム名	開催場所	対象	定員	参加費	申し込み	詳細		
親子	3/1 (日)	11:30～12:15	みんなであそぼう	3階 交流室	グランチャカードをお持ちの 3歳～小3までのお子さまとその保護者	定員なし	無料	—	「 狩歌大会 」を行います！ 取札に歌詞が書いてあり、曲を流してかきたの様に遊ぶボードゲームです♪		
	3/9 (月)	10:30～11:15	ママといっしょに リラックスヨガ	5階 和室	グランチャカードをお持ちの 0歳～2歳までのお子様とその保護者	15組	550円 (税込)	2/23(月)14:00～ 3階窓口で受付 ※先着順	育児で頑張っている体を癒してあげませんか？ リラックスしながら絆を深めましょう♪		
	3/10 (火)	11:00～12:30 (最終受付12:15)	おひるねアート	3階 ふれあいコーナー	グランチャカードをお持ちの 0・1歳のお子様とその保護者	定員なし	無料	—	「 バン屋さん 」のおひるねアートをします♪		
	3/12 (木)	10:30～11:15	びびよクラス		グランチャカードをお持ちの 0歳～歩き始める前の お子様とその保護者				「 ふれあい遊び・情報交換タイム☆ 」 4月からお子様の入園・保護者の方の仕事復帰など。。。環境が変わっていき季節ですな。皆さんでお話して、楽しい時間を過ごして来ませんか？		
	3/18 (水)	10:00～12:30	すくすく計測		グランチャカードをお持ちの 乳幼児とその保護者				お子様の身長と体重を測ります♪		
	3/26 (木)	10:30～11:15	こっこクラス		グランチャカードをお持ちの 歩き始め～2歳11か月までの お子様とその保護者				「 ミニサーキット☆ 」 トンネルくぐって、ジャンプ！！体をたくさん動かそう♪		
親子 シニア	3/5 (木)	13:30～15:30 (最終受付 15:00)	おもちゃ病院	4階 工作室	グランチャカードを お持ちの方	定員なし	※無料	—	※部品代として実費が掛かる場合があります		
	3/7 (土)	15:30～16:30	自由工作広場	SDG'sの観点に立ってリサイクル素材を 使う自由工作ができます♪							
	3/18 (水)	14:30～15:00	おりがみくらぶ	自由に折り紙を折ってみよう♪							
	3/21 (土)	15:30～16:30	3月工作	カラフルな「 イースターエッグ 」を作ろう🐣							
	3/22 (日)	11:00～12:00	グランチャ ゲーム部	3階 交流室	20名	無料	🎮今月のゲーム🎮 「 釣リスピリッツ 」				
	3/25 (水)	14:30～15:30					お誕生日の記念に色紙に絵の具で手形と写真をとります ※汚れてもよい服装でお越しください				
	3/27 (金)	10:00～10:45	ハッピーバースデー				★2・3・4月のお誕生日の方★ グランチャカードをお持ちの方 開催月の前後1か月の お誕生日の方も参加可能です		無料	最新のホビー(おもちゃ)・ボードゲームを使って楽しみましょう★ 今回のホビー「 パイブレードX・ボードゲーム 」 ＊詳細は館内に掲示するチラシをご覧ください。	
	3/28 (土)	10:30～11:30	ニューホビー				4階 レクルーム			グランチャカードを お持ちの方	
	3/29 (日)	15:00～16:00									
シニア	3/5・12・19 (木)	13:30～16:00 (13:15～歌囃囃音決め)	カラオケアワー	5階 大広間	グランチャカードをお持ちの 60歳以上の方	25名	300円 (いこいプラ利用料)	当日受付制 13:00～受付開始 ※定員を超えた場合抽選		皆さんで好きな曲を楽しく歌って盛り上がりましょう♪ ※歌える曲数は1人につき1～2曲です。詳細は館内に掲示するチラシをご覧ください。	
	3/31 (火)	14:30～15:30	おうたの時間	4階 レクルーム		50名	220円 (税込)	14:00～14:25までに 4階にて当日受付	3月のテーマ「歌番組」 募集したリクエスト曲から ランキング形式に進行します♪(10曲程度)		
親子・シニア ボランティア	3/3・17 (火)	10:45～11:15	楽しい絵本の時間	3階 ふれあいコーナー	グランチャカードを お持ちの方	定員なし	無料	—	ボランティアによる手遊び、絵本や紙芝居の 読み聞かせタイムです♪		
	3/4 (水)	14:00～14:30	むかしあそび	3階 交流室					けん玉やお手玉など、むかしあそびを体験をしませんか？		
	3/11・25 (水)	16:00～16:30	水やりタイム	3階 屋上庭園					屋上庭園で育てているお花や、野菜たちに 水やりを一緒にしませんか？ ※雨天時中止		
	3/22 (日)	14:00～14:45	ネイチャークラブ 「種まき体験」	3階 屋上庭園		シニア:5組 親子:5組		3/1(日)14:00～ 3階窓口・電話にて ※先着順	豊洲ぐるりパークさんとコラボ企画！！ 新聞紙ポットを作って「 種まき 」をしましょう♪		
	3/26 (木)	11:15～13:00 ラストオーダー12:45	Sunny Loop Cafe	3階 交流室					ほっこりタイムを一緒に過ごしませんか？ コーヒー・カフェインレスコーヒー・ジュースなどを用意しています☺		

【対象区分】	※ グランチャ東雲に入館する場合は入館登録が必要になります。
親子	0歳～小学3年生までのお子様とその保護者
シニア	60歳以上の方
ボランティア (希望者)	18歳以上の方

ボランティア募集！！

楽しい絵本の時間・むかしあそびなどのプログラムや、お祭りなどのイベントを一緒に盛り上げてくださる「ボランティア」を募集しています！

・対 象: グランチャカードをお持ちの方
・内 容: 絵本の読み聞かせ むかしあそび(けん玉・お手玉 等) 他
・活動日: プログラムによりしますのでお問い合わせください

