

2022年

児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲

# 9月 健康長寿サポートプログラム

健康プログラムでは事前に整理券を配布するものや施設の利用料をお支払いいただくプログラムがございます。

※整理券に関しては裏面をご覧ください

## 看護師さんと学ぼう♪

### シニアのけんこう相談室

9月のテーマ：「オーラルフレイル予防」

～お口の健康について～

【日時】9月1日(木) 14:15～14:35

9月16日(金) 11:15～11:35

【場所】5階いこいフロア運動スペース前

【対象】グランチャカードをお持ちの方

【申込み】不要 直接会場にお越しください。

【参加費】5階いこいフロア利用料(300円)

### 認知症予防講習会

超高齢社会が進む今、65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症とその予備軍と言われていています。認知症の予防とケア・認知症予防トレーニングについて学びます。

- ・認知症の症状や予防方法など正しい知識について先生をお招きしてお話いただきます。

- ・その後、認知症にならないための運動を皆さんといっしょに体験します！

【日時】9月12日(月) 15:30～16:30

【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

【申込み】8月22日(月)14:00～

3階受付またはお電話にて(先着30名)

【参加費】無料

【持ち物】タオル、飲み物、靴袋

【講師】りんかい豊洲クリニック 吉田 健一 先生

【予防トレーニング】グランチャスタッフ

### グランチャ東雲

〒135-0062 江東区東雲1-9-46

TEL : 03-5548-1992

FAX : 03-5548-1995

http://tokyo.ymca.or.jp/grancha



## 60歳以上の方対象

月曜日 (9/12・26)		
10:20-11:00	全身らくらく体操40	有 料 定員38名
11:30-12:10	ズンバゴールド	
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名
月曜日 (9/19)		
10:20-11:00	はじめてエアロ	有 料 定員38名
11:30-12:10	アロマストレッチ	

火曜日 (9/13・20・27)		
10:20-11:00	グッド! アップ体力40	有 料 定員38名
11:30-12:10	かんたんエアロ40	
14:00-15:30	卓球アワー 開催日：13日・20日	無 料 定員32名
10:00-10:20	ミットトレーニング	有 料 定員60名

水曜日 (9/14・21・28)		
10:10-10:50	いすde健康体操	有 料 定員38名
11:30-12:10	すっきりヨガ	
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名

木曜日 (9/1・15・22・29)		
10:00-10:45	お腹すっきりリズム体操45	有 料 定員38名
11:25-12:10	なれたらエアロ45	
14:00-15:30	卓球アワー 開催日：1日・15日	無 料 定員32名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日：22日	無 料 定員10名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名

金曜日 (9/2・9・16・23・30)		
10:10-10:55	機能改善エクササイズ	有 料 定員38名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日：2日・9日・23日	無 料 定員20名
10:00-10:20	水中筋力トレーニング お休み：23日	有 料 定員60名
13:45-14:15	らくらく水中運動 お休み：23日	

9月の休館日：5日(月)～8日(木)

18日(日)

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、プログラムを中止および変更する場合がございますのでご了承ください。

▼4階レクリエーションルーム

	プログラム名	日時	整理券配布時間 (5階受付)	内容	室内履き	対象	定員	その他
スタジオプログラム	★ はじめてエアロ	9月19日 月曜日 10:20~11:00	9:30	エアロビクスは初めて！音楽に合わせて動けるか不安。そんな方も安心してご参加いただけます。簡単な動きで音楽に合わせて身体を動かしましょう！（40分）	必要	60歳以上	38名	有料 ※1
	★ アロマストレッチ	9月19日 月曜日 11:30~12:10	11:00	アロマの香りの中で呼吸を意識しながらストレッチを行い、骨盤や肩、腰の関節を整えます。（40分）	無くて可			
	① 全身らくらく体操40	月曜日 10:20~11:00	9:30	呼吸を意識しながら、骨盤や肩・腰の関節を整える体操を行います。（40分）	無くて可			
	② ズンバゴールド	月曜日 11:30~12:10	11:00	サルサやチャチャチャなど懐かしい曲に合わせてゆっくりと簡単な動きを楽しみます。終始椅子に座って参加することも可能です。（40分）	必要			
	③ グッド！アップ体力40	火曜日 10:20~11:00	9:30	ゴムバンドやボール、自重での筋力トレーニングを組み合わせで行います。体力をつけたい方におすすめです。（40分）	必要			
	④ かんたんエアロ40	火曜日 11:30~12:10	11:00	音楽に合わせて楽しく身体を動かすエアロビクス入門クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。（40分）	必要			
	⑤ いすde健康体操	水曜日 10:10~10:50	9:30	椅子に座ったままストレッチや筋力トレーニングを行います。体力をつけたい方におすすめです。（40分）	無くて可			
	⑥ すっきりヨガ	水曜日 11:30~12:10	11:00	呼吸を意識して、簡単なポーズを行います。初めての方にもおすすめです。（40分）	無くて可			
	⑦ お腹すっきりリズム体操45	木曜日 10:00~10:45	9:30	呼吸を意識しながら体幹を強化する体操や、立位での簡単なリズム体操も行います。バリエーション豊かに楽しく身体を動かさせます。（45分）	無くて可			
	⑧ なれたらエアロ45	木曜日 11:25~12:10	11:00	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。運動またはエアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。（45分）	必要			
⑨ 機能改善エクササイズ	金曜日 10:10~10:55	9:30	足底の機能改善やキレイな歩き方など、転倒予防につながる自重トレーニングを行います。最後はタオルを使用してのストレッチを行います。※ <b>タオルをご持参ください。</b> （45分）	必要				
コミュニティプログラム	⑩ 卓球アワー	火曜日 14:00~15:30 木曜日 14:00~15:30	13:30 ◇ 1F受付で配布	経験年数やレベルに関係なく参加できますが、同じ週内ではどちらかのみとなります。	必要	60歳以上	32名	無料
	⑪ ピンポン教室	木曜日 14:00~15:30	事前申し込み ※2	初級・初心者のためのピンポン教室です。ボランティアのコーチによる指導が受けられます。 ※第4木曜日に開催いたします			10名	
	⑫ ニュースポーツアワー	金曜日 14:00~15:30	整理券なし	「だれもが」「いくつからでも」「いつまでもできるスポーツ」です。毎回、様々なゲームをご用意しています。一緒に楽しみましょう！			20名	

<プログラムをご利用になるかたへ>

○ 参加するプログラムに応じて申し込み、整理券(先着順)の受け取りをしてください。

必要に応じて室内履き・靴袋をご用意ください。（4階レクリエーションルーム前の靴箱は一部閉鎖しています）

※1…スタジオプログラムに参加する際、5階いこいフロアの利用料が必要です。詳細はスタッフにお尋ねください。

※2…お電話または3階受付にてお申し込み。抽選になります。詳しくは館内チラシをご覧ください。

※飛沫感染防止のため、プログラム参加の際もマスクの着用をお願いいたします。

	プログラム名	日時	整理券	内容	対象	定員	その他
プール	らくらく水中運動	月・水・木曜日 10:00~10:30	整理券なし	水の特性を活かした運動+リズムにのって体を動かす爽快感で、心身ともにリフレッシュ！（30分）	60歳以上	60名	有料 ※3
		金曜日 13:45~14:15					
	ミットトレーニング	火曜日 10:00~10:20					
水中筋力トレーニング	金曜日 10:00~10:20	主に上半身と体幹の筋力アップを目指し、様々な動き・道具を取り入れた水中ならではのトレーニングです。（20分）					

※3…当日6階プールの利用料が必要です。詳細はスタッフにお尋ねください。