

## 12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。

※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。

※整理券に関しては裏面をご覧ください

60歳以上の方対象

## 看護師さんと学ぼう♪

## シニアのけんこう相談室

12月のテーマ：「いつまでも自分らしく過ごす」  
～フレイルの予防と対策～

【日 時】 12月 1日(木) 14:15～14:35  
12月23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おります。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一緒に体験します！

【日 時】 12月12日(月) 15:30～16:30

【場 所】 4階 レクルーム

【定 員】 30名

【参加費】 無料

【持ち物】 室内シューズ 飲み物 靴袋 筆記用具

【講 師】 りんかい豊洲クリニック 吉田 健一 先生  
グランチャスタッフ

【申込み】 グランチャカードをお持ちの60歳以上の方  
11月21日(月)14:00～3階受付にて先着順  
または電話にて申し込み可

## 月曜日 (12/5・12・19)

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	有 料 定員38名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名
月曜日(12/26)		
10:20-11:00	はじめてエアロ40	有 料 定員38名
11:30-12:10	アロマストレッチ	有 料 定員38名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名

## 火曜日 (12/6・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	有 料 定員38名
14:00-15:30	卓球アワー 開催日：6日・13日・20日	無 料 定員32名
10:00-10:20	水中筋力トレーニング	有 料 定員60名

## 水曜日 (12/7・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	有 料 定員38名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名
19:00-19:30	らくらく水中運動	有 料 定員60名

## 木曜日 (12/1・8・15・22)

10:00-10:45	お腹すっきり体操45	有 料 定員38名
11:25-12:10	なれたらエアロ45	有 料 定員38名
14:00-15:30	卓球アワー 開催日：1日・8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 (12/2・9・16・23)

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	ミットトレーニング	有 料 定員60名
13:45-14:15	らくらく水中運動	有 料 定員60名

12月の休館日：18日(日)

年末年始休館日：29日(木)～2023年1月3日(火)

## 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>



	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40	26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	26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）	無くても可			
	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）	無くても可			
	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）	無くても可			
	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）	無くても可			
	⑦ お腹すっきり体操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を行います。（45分）	無くても可			
	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
		水曜日 19:00～19:30 ※4					
		金曜日 13:45～14:15					
	水中筋力トレーニング	火曜日 10:00～10:20					
ミットトレーニング	金曜日 10:00～10:20	水中用グローブを使い、水の浮力や抵抗を利用し、筋力・体力アップを目的とした全身運動です。（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。

※4…18時以降は一般利用者の方も参加可能です。