

1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

1月のテーマ：「高齢者の転倒事故」

～たった1度の転倒で寝たきりになることも～

【日 時】 1月 5日(木) 14:15～14:35

1月27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)

栄養士・深沼 かえで講師による

～栄養と口腔 ときどき運動～

第4回 講座テーマ「フレイルを予防しよう」

ずっと元気で自分らしく過ごすために。

お口や筋肉・これからのこと・・・

楽しくリフレッシュしつつ、一緒に学びましょう！

【日 時】 2月23日(木) 13:30～14:30(入場13:20)

【場 所】 4階 工作室

【料 金】 無料

【定 員】 10名(お申し込みが必要となります。)

※定員以上の申し込みの場合、**抽選によって決定します。**

【対 象】 グランチャカードをお持ちの60歳以上の方

【持ち物】 筆記用具, 飲み物

★お申し込み方法：3階受付またはお電話にて

★申し込み期間：12月8日(木) 14:00～

2023年2月2日(木) 17:00まで

抽選結果は **2023年2月9日(木)** より

3階掲示板にてご確認いただけます。

月曜日 (1/16・23・30)

| | | |
|-------------|-----------------------------|--------------|
| 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 開催日：16日・23日・30日 | 有 料 定員60名 |
| 月曜日 (1/9) | | |
| 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 | |

火曜日 (1/10・17・24・31)

| | | |
|-------------|--------------------------|--------------|
| 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：10日・17日・24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 (1/4・11・18・25)

| | | |
|-------------|-----------------------------|--------------|
| 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 |
| 19:00-19:30 | らくらく水中運動 開催日：11日・18日・25日 | |

木曜日 (1/5・12・19・26)

| | | |
|-------------|-------------------------|--------------|
| 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 | |
| 14:00-15:30 | 卓球アワー 開催日：5日・12日・19日 | 無 料 定員32名 |
| 14:00-15:30 | ピンポン教室 開催日：26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 (1/6・13・20・27)

| | | |
|-------------|------------------------------|--------------|
| 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：6日・13日・27日 | 無 料 定員20名 |
| 10:00-10:20 | 水中筋力トレーニング 開催日：6日・20日 | 有 料 定員60名 |
| 13:45-14:15 | らくらく水中運動 | |

年末年始休館日：2022年12月29日(木)～2023年1月3日(火)

1月の休館日：15日(日)

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 | 9日 月曜日 10:20～11:00 | 9:30 | エアロピクスは初めて！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ピ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。運動またはエアロピ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。※ タオルをご持参ください。 （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 | 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 |
| | | 木曜日 14:00～15:30 | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| 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！ | | | | | |

<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 |
| | | ※4 水曜日 19:00～19:30 | | | | | |
| | | 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。

※4…18時以降は一般利用者の方も参加可能です。