

# 10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率をお支払いいただくプログラムがございます。

※不測の事態により、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**

10月のテーマ  
「高齢者の転倒事故 ～事例からみる気を付けたい事～」

【日時】 10月5日(木) 14:15~14:35  
10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)

**夜アクア復活! 「爽快アクア」**

水の特性を活かした体に優しい運動です。  
ストレス解消・リラクゼーション・ダイエット効果など  
どなたでも楽しく・気持ちよくできるプログラムです。  
夜アクアで、スッキリ・サッパリ・グッスリ!

【日時】 ①2023年10月4日~12月27日  
②2024年1月10日~3月27日  
期間中の毎週水曜日 19:00~19:45

【場所】 6階 プール

【対象】 グランチャカードをお持ちの中学生以上の方

【定員】 60名(先着順)

【持ち物】 水着、水泳キャップ、タオル、外靴を入れる袋、飲み物

【参加費】 6階 プール利用料

**夜間スタジオプログラム始動!**  
**「マットエクササイズ」**

体幹トレーニングを中心に、背骨・骨盤の位置を正しく整えて  
姿勢改善を図ります。  
初めての方から慣れた方まで安心してご参加いただけます。

【日時】 2023年10月6日から 毎週金曜日 19:30~20:20  
※13日はお休み

【場所】 4F 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方

【定員】 15名

【持ち物】 タオル、飲み物

【参加費】 5階運動スペース利用料 (シニア100円・一般350円)

月曜日 (10/2・23)		
10:00-11:00	全身らくらく体操	有 料 定員45名
11:20-12:10	ズンバゴールド	有 料 定員40名
10:00-10:45	爽快アクア	有 料 定員60名

月曜日 (10/9)		
10:00-11:00	アロマストレッチ	有 料 定員45名
11:20-12:10	はじめてエアロ	有 料 定員40名

月曜日 (10/16・30)		
10:00-11:00	全身らくらく体操	有 料 定員45名
11:20-12:10	かんたんエアロ	有 料 定員40名
10:00-10:45	爽快アクア	有 料 定員60名

火曜日 (10/3・10・17・24・31)		
10:20-11:00	グッド!アップ体力	有 料 定員40名
11:20-12:10	かんたんエアロ	
14:00-16:00	卓球アワー 開催日: 3日・10日・17日	無 料 定員40名
10:00-10:20	水カトレーニング	有 料 定員60名

水曜日 (10/4・11・18・25)		
10:00-10:50	いすde健康体操	有 料 定員40名
11:10-11:55	すっきりヨガ	

木曜日 (10/5・12・19・26)		
10:00-11:00	お腹すっきり体操	有 料 定員50名
11:20-12:10	なれたらエアロ	有 料 定員40名
14:00-16:00	卓球アワー 開催日: 5日・12日・19日	無 料 定員40名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日: 26日	無 料 定員10名
10:00-10:45	爽快アクア	有 料 定員60名

金曜日 (10/6・13・20・27)		
10:10-11:00	機能改善エクササイズ	有 料 定員40名
19:30-20:20	マットエクササイズ 開催日: 6日・20日・27日	有 料 定員15名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日: 6日・27日	無 料 定員20名
10:00-10:20	ウエルミット 開催日: 13日・27日	有 料 定員60名
13:30-14:15	爽快アクア	

## 10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	運動強度	定員	その他
スタジオ プログラム	★ アロマストレッチ	9日 10:00～11:00	9:30	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。(60分)	無くても可	★	45名	有 料 ※1
	★ はじめてエアロ	9日 11:20～12:10	10:30 ※3	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！（50分）	必 要	★★★	40名	
	★ かんたんエアロ	16・30日 11:20～12:10	10:30 ※3	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。（50分）	必 要	★★★★	40名	
	① 全身らくらく体操	月曜日 10:00～11:00	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。(60分)	無くても可	★★	45名	
	② ズンバゴールド	月曜日 11:20～12:10	10:30 ※3	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。(50分)	必 要	★★★★	40名	
	③ グッド！アップ体力	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	火曜日 11:20～12:10	10:30	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。（50分）	必 要	★★★★	40名	
	⑤ いすde健康体操	水曜日 10:00～10:50	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。（50分）	無くても可	★	50名	
	⑥ すっきりヨガ	水曜日 11:10～11:55	10:30	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。(45分)	無くても可	★		
	⑦ お腹すっきり体操	木曜日 10:00～11:00	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。(60分)	無くても可	★★	40名	
⑧ なれたらエアロ	木曜日 11:20～12:10	10:30 ※3	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。(50分)	必 要	★★★★★			
⑨ 機能改善エクササイズ	金曜日 10:10～11:00	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。※ <u>タオルをご持参ください。</u> (50分)	無くても可	★★★			
⑩ マットエクササイズ	金曜日 19:30～20:20	19:00	体幹トレーニングを中心に、背骨・骨盤の位置を正しく整えて姿勢改善を図ります。初めての方から慣れた方まで安心してご参加いただけます(50分)	無くても可	★★			
コ ミ ュ ニ テ ィ ラ ム	⑩ 卓球アワー	火曜日 14:00～16:00 木曜日 14:00～16:00	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	対 象	40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		60歳以上	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	「たれもか」「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。

○ 運動強度は★の数が多いほど強度が高くなります。

※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。

※3…「ズンバゴールド」および「なれたらエアロ」については、11:00で整理券配布を一旦中止し、11:10に定員を超えた場合は抽選、定員未満であれば再配布します。

	プログラム名	日時	整理券	内容	対 象	定 員	その他
プ ー ル	爽快アクア	月・水・木曜日 10:00～10:45	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！（45分）	60歳以上 ※5	60名	有 料 ※4
		金曜日 13:30～14:15					
		水曜日 19:00～19:45					
	水カトレーニング	火曜日 10:00～10:20					
ウエルミット	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)					

※4…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。

※5…水曜日19:00～の「爽快アクア」は一般の方でもご参加頂けます。