

8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。

※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

看護師さんと学ぼう♪
シニアのけんこう相談室
 8月のテーマ：「血管年齢をより若く！」

【日時】 8月 3日(木) 14:15~14:35
 8月25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)

認知症予防講習会のお申込みについて

「認知症の症状や予防方法など正しい知識について」
 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ます。
 外部講師を招き、認知症の予防とケアについて学びます。
 認知症予防トレーニングも行います。

【申込み】 8月22日(月) 14:00~
 3階受付またはお電話にてお申し込みください

詳細は別紙参照、またはスタッフにお問い合わせください。

**スタジオプログラムの
整理券配布に際して**

- 10:00に開始のプログラムは9:30~配布
- 11:20に開始のプログラムは10:30~配布
- 月曜日・木曜日の11:20に開始のプログラムについては
11:00で一度中止し、11:10に定員を超えた場合は残りの券を
抽選で配布。定員に満たなかった場合は配布を再開します。

※詳細はスタッフまでお問い合わせください。

月曜日 (8/7・21・28)		
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 (8/14)		
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 (8/1・8・15・22・29)		
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：1日・8日・15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 (8/2・9・16・23・30)		
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	
10:00-10:45	爽快アクア	有 料 定員60名

60歳以上の方対象

木曜日 (8/3・10・17・24・31)		
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：3日・10日・17日	無 料 定員40名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日：24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 (8/4・11・18・25)		
10:10-11:00	機能改善エクササイズ	有 料 定員40名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日：4日・11日・25日	無 料 定員20名
10:00-10:20	ウエルミット 休み：11日	有 料 定員60名
13:30-14:15	爽快アクア 休み：11日	

8月の休館日：20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>

