

2023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。

※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

9月のテーマ：「健康診断 ～結果の見方と健康管理～」

【日 時】 9月14日(木) 14:15～14:35
 9月22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)

栄養と口腔～ときどき運動～について

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！

【テ マ】 「認知症を予防する食事」
 【場 所】 5階 和室
 【日 時】 9月18日(月祝) 14:00～15:00 (入場13:50)
 【対 象】 グランチャカードをお持ちの60歳以上の方
 【受付期間】 8月18日(金)～8月25日(金) 3階受付またはお電話にて
 【抽選結果】 9月1日(金)より
 【参 加 費】 無料

講座以外で5階フロアをご利用する場合別途

料金がかります

【定 員】 24名(抽選)
 【持 ち 物】 筆記用具・飲み物・スリッパ・靴袋など

施設点検に伴う休館のお知らせ

いつもグランチャ東雲をご利用いただきありがとうございます。
 当館では皆様に快適にご利用していただくため、月に1回の定期点検と、
 年に1回の全館点検を行っております。
 9月は月に1回の定期点検に加え、大規模な全館点検を実施致します。
 大変恐縮ですが、快適な施設運営のためご理解とご協力をお願い致します。

【施設点検休館日】
 2023年9月4日(月)～2023年9月7日(木) ※計4日間
 【休館日】
 2023年9月17日(日)

月曜日 (9/11・25)		
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 (9/18)		
11:00-12:00	はじめてのジャズダンス	有 料 定員40名

火曜日 (9/12・19・26)		
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：12日・19日	無 料 定員40名
10:00-10:20	ウエルミット	有 料 定員60名

水曜日 (9/13・20・27)		
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

木曜日 (9/14・21・28)		
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：14日・21日	無 料 定員40名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日：28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 (9/1・8・15・22・29)		
10:10-11:00	機能改善エクササイズ	有 料 定員40名
14:00-15:30	ニューススポーツアワー 開催日：1日・8日・22日	無 料 定員20名
10:00-10:20	水カトレーニング 開催日：1日・15日・22日	有 料 定員60名
13:30-14:15	爽快アクア	

- ・施設点検休館日：4日(月)～7日(木)
- ・休館日：17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



▼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	運動強度	定員	その他
スタジオプログラム	★ はじめてのジャズダンス	18日 11:00～12:00	10:30	簡単なステップで音楽に合わせて踊ります。初めての方でも大丈夫です。この機会にジャズダンスの基本を体験してみましょう!! (60分)	必要	★★★	40名	有料 ※1
	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て行います。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。(50分)	必要	★★★★		
	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)	無くて可	★	50名	
	⑥ すつきりヨガ	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)	無くて可	★		
	⑦ お腹すつきり体操	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)	無くて可	★★		
	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。運動またはエアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。(50分)	必要	★★★★★	40名	
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。※ タオルをご持参ください。 (50分)	無くて可	★★★			
コミュニティ	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。※当プログラムでは卓球の指導は行いません。ご参加にはラリーが行えるレベルを推奨いたします。	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	「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。

○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	60名	有料 ※4
		金曜日 13:30～14:15					
	ウエルミット	火曜日 10:00～10:20					
	水カトレーニング	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)			

※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。