

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。

※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。

※プログラムは開始から終了まで安全に配慮した構成となっております。

参加者の皆様に安全で安心したプログラムを提供できるよう、以下のお願いをいたします。

★ 開始5分を過ぎての参加は、安全上の配慮として参加をご遠慮いただく場合がございます。

★ 途中で退出なさる時は、周りの参加者や安全に十分配慮し、自己責任においてご退出ください。

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
「血圧の変動について」
～血圧の日内変動や変動因子について～

【日時】 1月 4日(木) 14:15～14:35
1月26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～

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19日(月) 14:00～15:00

【場所】 5階和室

【対象】 グランチャカードをお持ちの
60歳以上の方

【申込み】 1月23日(火)14:00～2月6日(火)迄
3階受付またはお電話にて

【参加費】 無料(講座のみ参加の場合)

【定員】 24名

【持ち物】 筆記用具, 飲み物, スリッパ, 靴袋など

月曜日 (1/15・22・29)		
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 (1/8)		
10:00-11:00	アロマストレッチ	有 料 定員45名
11:20-12:10	かんたんエアロ	有 料 定員40名

火曜日 (1/9・16・23・30)		
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: 9日・16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 (1/10・17・24・31)		
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
19:00-19:45	爽快アクア	有 料 定員60名

木曜日 (1/4・11・18・25)		
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: 4日・11日・18日	無 料 定員40名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日: 25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 (1/5・12・19・26)		
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	有 料 定員15名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日: 5日・12日・26日	無 料 定員20名
10:00-10:20	水カトレーニング 開催日: 5日・19日	有 料 定員60名
13:30-14:15	爽快アクア	

1月の休館日: 21日(日)

年末年始休館日: 2023年12月29日(金)

～2024年1月3日(水)

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	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	有料 ※1
	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	
	★ アロマストレッチ	8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	
	★ かんたんエアロ	8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	
	③ グッド!アップ体カ	火曜日 10:20~11:00	9:30	ゴムバンドやボール、自重での筋カ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	★★★★		
	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カ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	★		
	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	★★	50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	★★★★★	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。※ <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 ※4	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	★★	15名		
コミュニティ	⑪ 卓球アワー	火曜日 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
		木曜日 14:00~16:00						
	⑫ 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。 ※ <u>第4木曜日に開催いたします</u>		
⑬ 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!		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」、「かんたんエアロ」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。

※4…金曜日 19:30~の「マットエクササイズ」は一般の方もご参加いただけます。

	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 ※6	60名	有料 ※5
		金曜日 13:30~14:15					
		水曜日 19:00~19:45					
	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)					

※5…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。

※6…水曜日19:00~の「爽快アクア」は一般の方もご参加いただけます。