

## 2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

2月のテーマ

「気を付けよう、食後の高血糖！  
～「血糖値」が高いとどうなる?!～」

【日時】 2月 1日(木) 14:15～14:35  
2月16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)

### 冬の安全な入浴のために！

・ 周囲の方に一声かけておく

・ 入浴前後の体調チェック！

・ 入浴前後に水分補給！

・ 食直後は入浴しない！

・ お湯につかるのは10分以内

・ 浴槽からはゆっくり立ち上がり

以上のことに気を付けながら、心地よい入浴をお楽しみください。



月曜日 (2/5・19・26)		
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 (2/12)		
10:00-11:00	なれたらエアロ &簡単筋トレ	有料 定員40名
11:20-12:10	機能改善ストレッチ	有料 定員45名

火曜日 (2/6・13・20・27)		
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: 6日・13日・20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 (2/7・14・21・28)		
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 (2/1・8・15・22・29)		
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: 1日・8日・15日	無料 定員40名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日: 22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 (2/2・9・16・23)		
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: 2日・16日	有料 定員15名
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日: 2日・9日・23日	無料 定員20名
13:30-14:15	爽快アクア 開催日: 2日・9日・16日	有料 定員60名

2月の休館日: 18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	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	
	★ なれたらエアロ &簡単筋トレ	12日 10:00～11:00	9:30	エアロピクスの後に腹筋・背筋運動を行い、バランスよくトレーニングできるクラスです。(60分)	必 要	★★★★★	45名	
	★ 機能改善ストレッチ	12日 11:20～12:10	10:30 ※3	関節をゆるめ、寒さで縮まった体を伸ばして、動きやすい体をつくるクラスです。(50分)	無くても可	★★★	45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	★★★★★	40名	
	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	★	40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	★★	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。※ <b>タオルをご持参ください。</b> (50分)	無くても可	★★★	15名		
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	★★			
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。	必 要	対象	40名	無 料
		木曜日 14:00～16:00				60歳以上	10名	
	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。 ※第4木曜日に開催いたします		20名		
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方へ>

○ 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…月・木曜日の11:00台のプログラムについては、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、定員未滿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					
	水カトレーニング	火曜日 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。