

11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。

※不測の事態または熱中症対策により、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ことがございます。

★ 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

一部60歳未満の方も参加可能

11月の休館日：15日(日)

月

月曜日 (11/2・9・16・30)

代行日
11/23

10:00-10:50	マットエクササイズ	齋藤
11:10-12:10	SALSATION® (サルセッション)	齋藤
10:00-10:45	爽快アクア	葛形

火

火曜日 (11/3・10・17・24)

10:00-10:40	グッド！アップ体力	番場
11:00-11:50	かんたんエアロ	番場
10:00-10:30	ウエルミット+W 開催日：17日・24日	グランチャ スタッフ

水

水曜日 (11/4・11・18・25)

10:00-10:50	いすde健康体操	番場
11:10-12:00	すっきりヨガ	齋藤
10:00-10:45	爽快アクア	森田
19:00-19:45	爽快アクア	葛形

※19：00の爽快アクアは、60歳未満の方もご参加いただけます。

木

木曜日 (11/5・12・19・26)

10:00-11:00	お腹すっきり体操	畠山
11:20-12:10	なれたらエアロ	畠山
10:00-10:45	爽快アクア	野本

金

金曜日 (11/6・13・20・27)

10:10-11:00	機能改善エクササイズ	小崎
19:30-20:20	マットエクササイズ	齋藤
10:00-10:30	水カトレーニング+W 開催日：13日・27日	グランチャ スタッフ
13:30-14:15	爽快アクア	中田

※19：30のマットエクササイズは、60歳未満の方もご参加いただけます。

卓球プログラム

卓球スタートアップ：火曜日 (11/3・10・17)	14:00-16:00
卓球レベルアップ：木曜日 (11/5・12・19)	14:00-16:00
ピンポン教室：木曜日 (11/26)	14:00-15:30

ニュースポーツアワー

金曜日 (11/6・27) 14:00-15:30

チャレンジ！eスポーツタイム

金曜日 (11/13) 14:00-15:30

代行のお知らせ



11月23日(月) 10:00-10:50 アロマストレッチ 番場
11:10-12:10 ZUMBA 番場

グランチャ東雲チャリティー秋祭り

【日程】11月8日(日) 11：00～15：00

【内容】模擬店・イベント・ゲームコーナー など
様々なものがありますので、是非お楽しみください！

※詳細は後日発行の案内チラシをご参照ください



秋祭りのボランティア募集中

お祭り当日や前日準備にお手伝い
いただける方を募集しています。
初めての方も大歓迎です！
ぜひ一緒に楽しみながら、盛り上げて
いきましょう！

【内容】装飾・模擬店・イベント
ゲームコーナーなど

※詳細は後日発行の案内チラシをご参照ください



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



スタジオプログラム(4階レクリエーションルーム)

	プログラム名	整理券配布時間 (5階受付)	内 容	室内履き	運動強度	定 員
月	マットエクササイズ	9:30	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	★★	45名
	SALSATION® (サルセーション)	10:30 ※1	様々なジャンルの曲に合わせたダンスフィットネスです。 簡単な動きなので、どなたでも楽しめ、体の機能向上も期待できます。(60分)	必 要	★★★★	
火	グッド！アップ体力	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	★★★★★	
	かんたんエアロ	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	★★★★★	
水	いすde健康体操	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)	必 要	★	
	すっきりヨガ	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。(50分)	無くても可	★	
木	お腹すっきり体操	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
	なれたらエアロ	10:30 ※2	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	★★★★★	45名
金	機能改善エクササイズ	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	★★★	15名
	マットエクササイズ	19:00 ※3	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	★★	45名
代行 (月)	アロマストレッチ	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。(50分)	無くても可	★	45名
	ZUMBA	10:30	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。(60分)	必 要	★★★★	

＜スタジオプログラムにご参加になる方へ＞

○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。

○5階受付にて整理券(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…月曜日の11:00台のプログラムについては、10:50で整理券配布を一旦中止し、
11:00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。

※2…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、定員未満であれば再配布します。

※3…金曜日 19:30～の「マットエクササイズ」は60歳未満の方もご参加いただけます。

コミュニティプログラム(4階レクリエーションルーム)

	プログラム名	整理券	内 容	室内履き	対 象	定 員
火	卓球スタートアップ ※4	13:30～14:00 ◇ 4F受付で配布	ゆったり卓球を楽しみます。(初級者向け)	必 要	60歳以上	40名
木	卓球レベルアップ ※4		本格的なラリーをし、スキルアップを目指します。(中・上級者向け)			10名
	ピンポン教室 ※5	事前申し込み	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
金	ニュースポーツアワー	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
	チャレンジ!eスポーツタイム		毎月様々なゲームにチャレンジします！今月は「スイッチスポーツとリズム天国」を行います。 頭と体・指先を同時に使うので、楽しみながら脳トレができます。			

＜卓球にご参加になる方へ＞

※4…火曜日または木曜日のどちらかで、ご自身のレベルに合った曜日にご参加ください。

※5…お電話または3階受付にてお申し込み。抽選になります。
11月のピンポン教室のお申込期間は10/22(木)14:00～10/30(金)17:00となります。
す。

プールプログラム(6階プール)

	プログラム名	整理券	内 容	対 象	定 員
月・水 木・金	爽快アクア ※6	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
火	ウエルミット+W		ウォーミングアップを兼ねた水中ウォーキングの後に、水中用グローブを使い、 リズムに乗りながら楽しく筋力・体力アップする全身運動です。陸上ではできない動きも楽しめます。(30分)		
金	水カトレーニング+W		ウォーミングアップを兼ねた水中ウォーキングの後に、水の抵抗を活用した様々な動きで、 無理なく・効率よく・安全に全身の筋トレを行います。(30分)		

＜プールプログラムにご参加になる方へ＞

○プールプログラムに参加する際、 6 階プールの利用料が必要です。

※6…水曜日19:00～の爽快アクアは60歳未満の方もご参加いただけます。