

## 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

### 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

「タンパク質はなぜ大事!?」～食べるフレイル予防～

【日 時】 2月 5日(木) 11:15～11:35

2月27日(金) 13:30～13:50

【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】 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)

### 寒い日の入浴は注意！！

#### 入浴時のアドバイス



- 入浴前後は水分補給をし脱水予防を

- 心臓より遠い手足からゆっくりかけ湯やシャワー

- 湯温は41°C以下を目安に



- 浸かる位置は胸まで

(首まで浸かると心臓への負担が大きくなります)

- 長湯を避ける



- 急に立ち上がらずゆっくりあがる

#### 以下に当てはまる場合は入浴を控えましょう

- 血圧が高い場合(160/100以上)

- 体温が37.5度以上を超える場合

- めまいやふらつき等の体調不良の場合

- 空腹時または食事直後の場合



### 月曜日 (2/2・9・16)

10:00-10:50	マットエクササイズ【斎藤】	有 料 定員45名
11:10-12:10	SALSATION®【斎藤】 (サルセーション)	
10:00-10:45	爽快アクア【葛形】	有 料 定員60名

### 月曜日 (2/23)

10:00-10:50	アロマストレッチ【番場】	有 料 定員45名
11:10-12:10	ZUMBA GOLD【番場】	

### 火曜日 (2/3・10・17・24)

10:00-10:40	グッド！アップ体力【番場】	有 料 定員45名
11:00-11:50	かんたんエアロ【番場】	
14:00-16:00	卓球スタートアップ 開催日：3日・10日・17日	無 料 定員40名
10:00-10:30	水力トレーニング+W 開催日：3日・10日・24日	有 料 定員60名

### 水曜日 (2/4・18・25)

10:00-10:50	いすde健康体操【番場】	有 料 定員45名
11:10-12:00	すっきりヨガ【斎藤】	
10:00-10:45	爽快アクア【森田】 開催日：4日・18日・25日	有 料 定員60名
19:00-19:45	爽快アクア【葛形】 開催日：4日・18日・25日	有 料 定員60名

### 水曜日 (2/11)

10:00-10:50	チエアピクス【斎藤】	有 料 定員45名
11:10-12:00	すっきりヨガ【斎藤】	

### 木曜日 (2/5・12・19・26)

10:00-11:00	お腹すっきり体操【畠山】	有 料 定員50名
11:20-12:10	なれたらエアロ【畠山】	
14:00-16:00	卓球レベルアップ 開催日：5日・12日・19日	無 料 定員40名
14:00-15:30	ピンポン教室 開催日：26日	無 料 定員10名
10:00-10:45	爽快アクア【三森】	有 料 定員60名

### 金曜日 (2/6・13・20・27)

10:10-11:00	機能改善エクササイズ【小崎】	有 料 定員45名
19:30-20:20	マットエクササイズ【斎藤】	
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日：6日・13日・27日	無 料 定員20名
10:00-10:30	ウエルミット+W 開催日：6日・27日	有 料 定員60名
13:30-14:15	爽快アクア【中田】	

## 2月の休館日：15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



▼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	その他の
スタジオプログラム	① マットエクササイズ	月曜日 10:00~10:50	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	有 料 ※1
	② SALSATION® (サルセーション)	月曜日 11:10~12:10	10:30 ※3	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	★★★★★		
	<代行> アロマストレッチ	23日(月) 10:00~10:50	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	★		
	<代行> ZUMBA GOLD	23日(月) 11:10~12:10	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	★★★★★		
	③ グッド！アップ体力	火曜日 10:00~10:40	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 11:00~11:50	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)	無くても可	★		
	⑥ すっきりヨガ	水曜日 11:10~12:00	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	★		
	<代行> チェアエクササイズ	11日(水) 10:00~10:50	9:30	椅子に座って音楽に合わせながら体を動かします。初めての方でも安心してご参加いただけます。 (50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	
コロニーラティム	⑧ なれたらエアロ	木曜日 11:20~12:10	10:30 ※4	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	無 料
	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)	無くても可	★★★		
	⑩ マットエクササイズ※5	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	
	⑪ 卓球スタートアップ ※6	火曜日 14:00~16:00	13:30~14:00 ◇ 1F受付で配布	ゆったり卓球を楽しめます。 (初級者向け)	必 要	対象 60歳以上	40名	無 料
	⑫ 卓球レベルアップ ※6	木曜日 14:00~16:00		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)				
	⑬ ピンポン教室	木曜日 14:00~15:30		事前申し込み ※2				
	⑭ 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!				

<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。2月のピンポン教室のお申込期間は1/30(金)14:00~2/6(金)17:00となります。詳しくは館内チラシをご覧ください。

※3…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。

※4…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。

※5…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。

※6…同じ週内ではどちらかの参加となります。ご自身のレベルに合った曜日にご参加ください。

	プログラム名	日 時	整理券	内 容	対 象	定 員	その他の
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 ※8	60名	有 料 ※7
		金曜日 13:30~14:15					
		水曜日 19:00~19:45					
	水力トレーニング+W	火曜日 10:00~10:30		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)			
	ウエルミット+W	金曜日 10:00~10:30		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)			

※7…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。

※8…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。