

3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。

看護師さんと学ぼう♪

シニアのけんこう相談室

3月のテーマ

「お口の健康」

【日 時】 3月 5日(木) 11:15～11:35
3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)

卓球交流会 in GRANCHIA

初心者の方も楽しく練習できるミニゲームをした後に
試合形式の卓球を楽しみましょう。

【日 時】 3月14日(土) 14:00～16:00
【場 所】 4階レクリエーションルーム
【対 象】 グランチャカードをお持ちのシニアの方
小学3年生までの親子
【参 加 費】 無料
【申 込】 2月2日(月)14:00～3月12日(木)12:00まで
3階窓口、電話申込(先着順)
【定 員】 シニア16名、親子4組
(保護者1名につき、お子様2名まで)
【持 ち 物】 室内履き・飲み物・タオル(ラケット貸出あり)
※詳細は別紙にてご確認ください。

月曜日 (3/2・9・16・30)

10:00-10:50	マットエクササイズ【齋藤】	有 料 定員45名
11:10-12:10	SALSATION® (サルセーション)【齋藤】	
10:00-10:45	爽快アクア【葛形】 開催日：2日・9日・16日・23日・30日	有 料 定員60名
月曜日 (3/23)		
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【番場】	

火曜日 (3/3・10・17・24・31)

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	ウエルミット+W 開催日：10日・17日・24日・31日	有 料 定員60名

水曜日 (3/4・11・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【齋藤】 開催日：4日・11日・18日	
10:00-10:45	爽快アクア【森田】	有 料 定員60名
19:00-19:45	爽快アクア【葛形】	
水曜日（3／25）		
11:10-12:00	ゆるスト【森田】	有 料 定員45名

※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

60歳以上の方対象

木曜日 (3/5・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】	有 料 定員45名
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 (3/6・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【齋藤】 開催日：6日・13日	有 料 定員15名
19:30-20:20	マットエクササイズ【森田】 開催日：27日	
14:00-15:30	ニュースポーツアワー 開催日：13日・27日	無 料 定員20名
10:00-10:30	水カトレーニング+W 開催日：6日・13日・27日	有 料 定員60名
13:30-14:15	爽快アクア【中田】 開催日：6日・13日・27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

3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
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	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。 初めての方で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》ゆるスト	25日(水) 11:10～12:00	10:30	音楽をかけて、ゆったりと全身の筋肉を気持ちよく伸ばし、柔軟性を高めます。（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	
	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	
	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※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		
コミュニティ	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みます。（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）			10名	
	⑬ 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>			20名	
	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。3月のピンポン教室のお申込期間は2/27(金)14:00～3/6(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60歳未満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
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					
	ウエルミット+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)			
	水カトレーニング+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)			

※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60歳未満の方もご参加いただけます。