



冬の健康講座



2020年1月～3月

「健康講座」は3ヶ月ごとの講座です。

初心者の方を中心に、より多くの皆様にご参加いただけるよう様々な講座を用意しています。いきいきとした毎日が送れるよう、ぜひ一緒に健康な心と身体を目指しましょう！

※ 初めの方にご参加いただけるように、未受講の方を優先させていただきます。

※ 江東区在住・在勤の60歳以上の方が対象になります。

※ 詳しくは裏面の申し込み方法をご覧ください。



健康講座紹介

健-1

脳トレゲーム&パズル 体力レベル ★☆☆☆

2種類のゲーム機を使い、楽しく運動を行います。
また、脳を活性化させるパズルや体操も行います。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回
① 1/13 ② 1/20 ③ 1/27 ④ 2/3
⑤ 2/10 ⑥ 2/17 ⑦ 2/24 ⑧ 3/2
- 【時 間】 12:30~13:45
【場 所】 4階 レクリエーションルーム
【定 員】 12名



健-2

リズム音 体操

体力レベル ★★☆☆

椅子に座った運動を中心に行うリズム体操です。
音楽に合わせて体を動かします。リズム良く体を動かすことで、自然と運動量も増していきます。心地よい音楽のリラックスタイムも織り交ぜます。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回
① 1/13 ② 1/20 ③ 1/27 ④ 2/3
⑤ 2/10 ⑥ 2/17 ⑦ 2/24 ⑧ 3/2
- 【時 間】 14:00~14:55
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 10名



健-3

健骨・健脳 体操

体力レベル ★☆☆☆

脳を刺激する体操やタオルなどを活用したトレーニングで、
脳の活性化と筋力アップを図ります。

- 【日 程】 毎週月曜日 全8回
① 1/13 ② 1/20 ③ 1/27 ④ 2/3
⑤ 2/10 ⑥ 2/17 ⑦ 2/24 ⑧ 3/2
- 【時 間】 15:15~16:10
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 10名



【申し込み期間：12/1（日）～12/16（月）】

健-4

ラインバランス

体力レベル

★★★★

「スラックライン」と呼ばれるトランポリンと綱渡りを合わせたような带状のラインの上で片足立ちや歩行のトレーニングを行います。
下肢筋力強化や姿勢改善、シェイプアップ効果があります。

【日 程】 毎週火曜日 全8回

① 1/14 ② 1/21 ③ 1/28 ④ 2/4
⑤ 2/11 ⑥ 2/18 ⑦ 2/25 ⑧ 3/3

【時 間】 15：15～16：10

【場 所】 5階 運動スペース前

【定 員】 6名



健-5

姿勢シャキッと体操

体力レベル

★★☆☆

柔らかいボールを使い、座って行う運動を中心に呼吸と姿勢改善を図ります。
日常生活の何気ない姿勢のクセからなる体調と筋肉に働きかけ、いきいきとした毎日を楽しめる体作りを目指します。

【日 程】 毎週金曜日 全8回

① 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/7
⑤ 2/14 ⑥ 2/21 ⑦ 2/28 ⑧ 3/6

【時 間】 14：00～14：55

【場 所】 5階 運動スペース前

【定 員】 10名



健-6

はじめての マシントレーニング

体力レベル

★★★☆☆

トレーニングマシンの使用法を詳しく学びます。
また、自重で行うトレーニングも行います。

【日 程】 毎週金曜日 全8回

① 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/7
⑤ 2/14 ⑥ 2/21 ⑦ 2/28 ⑧ 3/6

【時 間】 15：15～16：30

【場 所】 5階 運動スペース前

【定 員】 12名



※現在、通院中の方、また重篤な既往歴がある方は、医師の運動許可が必要な場合がございます。また、スタッフが運動に望ましくない体調と判断した場合、クラスへの参加を控えていただく場合がございますのでご了承ください。

—講座の申し込み方法—

① 参加希望講座を決める → 健康・教養(別紙)の講座より、お選びください。

② 申込み

郵便往復はがき、もしくはグランチャ専用の往復はがきをご準備ください。1 講座につき、1 枚必要です。

③ はがきへの記入

63 郵便番号 返信 申込む方の住所 申込む方の氏名 【返信オモテ】	これらの内容は 右記を参照に してください。 【往信ウラ】
63 〒135-0062 往信 江東区東雲1の9の46 グランチャ東雲 担当係 【往信オモテ】	この面には 何も記入しないで ください。 【返信ウラ】

【申し込みに必要な内容】→往信ウラ面に記入

- ① 講座名 (1 講座) または 講座番号 (例 健-1)
- ② グランチャカード番号
→カードをお持ちでない方は、ご記入不要ですが、講座当日までにご登録ください。
- ③ お名前 (ふりがなが必要です。)
- ④ 年齢・性別
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号

【申し込み期間】

※往復はがきポスト投函の場合
→ 12/1 (日) ~ 12/16 (月) 消印有効
※3 F 受付に持参の場合
→ 12/1 (日) ~ 12/16 (月) までに持参

「グランチャはがき」は
往復・返信用共に
63 円切手を
貼ってください

「グランチャはがき」
は返信用のみ
63 円切手を貼って
ください

④ 抽選

厳正なる抽選を行い、返信はがきで結果をご連絡致します。

(12/27 までに到着予定)

到着予定日を過ぎても、返信はがきが届かない方は、**年明け 1/4(土)以降に**グランチャ東雲までお問い合わせください。

⑤ 当選

【健康講座当選の方】

当選通知の返信はがきの内容に従い、プログラム開講当日にお越しください。集合時間、場所、持ち物等をよくご確認ください。

【教養講座当選の方】

講座開始 5 日前までに、3F で参加費をお支払いください。お支払いがない場合は、キャンセル待ちの方に権利をお譲りいたします。尚、お支払い後のキャンセルの場合は、返金はいたしませんので予めご了承ください。材料が生じる講座の詳細については、前頁をご覧ください。

⑥ プログラム参加当日

※講座開始時間 **10 分前**より教室にお入りいただけます。

キャンセル待ち

当選者の中から、キャンセルが出た場合、キャンセル待ち番号順にご連絡いたします。

《グランチャ東雲に入館する場合は入館登録が必要になります。》

●お手続き方法●

1. ご本人確認できるもの (運転免許証、保険証、住基カードなど) をご持参ください。
 2. ご来館いただき登録申請用紙に記入
 3. グランチャカード (入館カード) 作成
- ⇒講座初回に発行できますが、事前にご登録いただくと、当日の入館がスムーズです。

落選

次回の講座でお待ちしています。

〒135-0062 江東区東雲 1-9-46
江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲
TEL 03-5548-1992

