

冬の教養講座



2020年1月～3月

「教養講座」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！

※ 初めて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。



教-1

コーヒー入門

NEW!!

お家で簡単においしくカフェのような味を、ドリップコーヒーで淹れてみませんか。

【日 程】 水曜日 全5回

① 1/15 ② 1/29 ③ 2/5 ④ 2/19 ⑤ 3/4

【時 間】 10:00～11:30

【場 所】 4F 調理室

【定 員】 16名

【参加費】 1,600円 ※キャンセルについて参照

講師：滑川 京子



教-2

囲碁入門

初めて囲碁を習いたい方におすすめ！
囲碁は脳トレーニングに最適です。
この機会に参加して趣味を増やしませんか？

講師：大町 岑生

【日 程】 月曜日 全4回
① 1/13 ② 1/20 ③ 1/27 ④ 2/3
【時 間】 10：00～11：30
【場 所】 4F 会議室
【定 員】 10名
【参加費】 440円

教-3

スマートフォン入門

スマートフォンを既にお持ちで、なかなか使いこなせない方の為の講座です。
メールやライン、インターネットの使い方を学び、新しい交流をはじめてみませんか。

講師：塩野 有

【日 程】 火曜日 全4回
① 1/14 ② 1/21 ③ 1/28 ④ 2/4
【時 間】 14：00～15：30
【場 所】 4F 工作室
【定 員】 12名
【参加費】 440円

※Android・iPhoneどちらでも参加可能

教-4

パソコンに初挑戦

パソコンが初めての方を対象とします。
電源を入れるところから楽しく学び、さらにWordで文字入力を中心に進めます。
インターネットやメールのやり方まで学びましょう！

講師：小野 洋子

【日 程】 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】 13：00～14：30
【場 所】 4F 会議室
【定 員】 10名
【参加費】 880円

※パソコンはWindows10を使用

教-5

パソコンレベルアップ ～経験者編～

Wordでの文書作成や、編集、表の挿入などに挑戦します。【文書作成メイン】
※電源の入れ方、マウスの操作などパソコンの基本操作ができる方が対象です。

講師：小野 洋子

【日 程】 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】 15：00～16：30
【場 所】 4F 会議室
【定 員】 10名
【参加費】 880円

※パソコンはWindows10を使用

教-6

はじめての英会話

英会話は初めてという方向けの初心者講座です。挨拶など基礎的な会話から楽しみましょう。

講師：安達 園子

【日 程】 木曜日 全8回
① 1/16 ② 1/23 ③ 1/30 ④ 2/6
⑤ 2/13 ⑥ 2/20 ⑦ 2/27 ⑧ 3/5
【時 間】 13：00～14：30
【場 所】 4F 会議室
【定 員】 12名
【参加費】 880円

教-7

おもてなしの英会話

日常生活での身近な事柄について、簡単なやり取りができる事を目指します。
※**中学英語終了レベル、もしくは、英語検定3級レベルの方が対象となります。**

講師：安達 園子

【日 程】 木曜日 全8回
① 1/16 ② 1/23 ③ 1/30 ④ 2/6
⑤ 2/13 ⑥ 2/20 ⑦ 2/27 ⑧ 3/5
【時 間】 15：00～16：30
【場 所】 4F 会議室
【定 員】 12名
【参加費】 880円

教-8

いきいき朗読

NEW!!

教-9

編み物に挑戦

大きな声ではっきりと声を出すと、心もいきいきしますよ。子どもたちへ絵本の読み聞かせをしてみませんか？

講師：新見 聡一

【日 程】 水曜日 全8回

① 1/15 ② 1/22 ③ 1/29 ④ 2/5
⑤ 2/12 ⑥ 2/19 ⑦ 2/26 ⑧ 3/4

【時 間】 10:00～11:30

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 20名

【参加費】 880円

初めての方もご安心ください。先生が丁寧に教えてくれます。編み棒を使用します。

講師：上條 朝美

【日 程】 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】 10:00～11:30

【場 所】 4F 工作室

【定 員】 20名

【参加費】 1,600円 ※キャンセルについて参照

教-10

社交ダンス

全く初めての方向けの講座です。この機会に基礎から楽しく学んでみませんか？

講師：南山 光高

【日 程】 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】 12:00～13:30

【場 所】 4F レクリエーションルーム

【定 員】 30名(男性15名・女性15名)

【参加費】 880円

教-11

ボイストレーニング

声が出にくくなったと感じることはありませんか？発声の基礎から始めて、自分の声をみがきましょう。

講師：神戸 佑実子

【日 程】 金曜日 全8回

① 1/17 ② 1/24 ③ 1/31 ④ 2/14
⑤ 2/21 ⑥ 2/28 ⑦ 3/6 ⑧ 3/13

【時 間】 13:30～15:00

【場 所】 5F 大広間

【定 員】 20名

【参加費】 880円

※材料費の発生する講座のキャンセルについて

< コーヒー入門・編み物に挑戦 >

返金はありません。後日、3階窓口にて材料をお渡しいたします。

【申し込み期間】 12/1（日）～12/16（月）】

往復はがきでの申し込みとなります。1講座につき、1枚必要です。

※12/27（金）までに返信ハガキが届かなかった場合のお問い合わせは、2020.1/4（土）以降にお願いいたします。

年末年始休館日：2019.12/29（日）～2020.1/3（金）

—講座の申し込み方法—

① 参加希望講座を決める

⇒ 教養・健康(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】	こちらの内容は 右記を参照に してください。 【返信ウラ】
63 〒135-0062 往信 グランチャ東雲 講座担当係 【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 教-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

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。

【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。

※講座開始時間 **10 分前**より教室にお入りいただけます。

④ 抽選

⑤ 当選

⑥ プログラム参加当日

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

