

2024  
10月  
ホームクレーンル会員募集中！※月2回まで無料体験できます※

日	月	火	水	木	金	土
		1 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円>	2	3 ○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 ~今月のテーマ~ 『季節の変わり目 体調を整える』 ○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 ○ プライベートレッスン 15:00~ <有料> 『自律神経を整えるストレッチ』	4 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 永井先生の朗読会 14:00~14:30 ※予約不要 『樺の木』内海隆一郎作 ○ はじめての楽しい朗読 14:30~15:30	5
6	7 ○ ダンスエクササイズ 10:30~11:30 ○ セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <参加費500円> ○ プライベートレッスン 15:00~ <有料> 『自律神経を整えるストレッチ』	8 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円>	9	10 ○ イスで筋トレベーシック 10:00~10:45 11月振替分 ○ 自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円>	11 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ ゆったり大人の ボールペン習字 14:00~15:00 ○ プライベートレッスン 15:30~ <有料> 『クセ字診断』	12
13	14 ○ 脳トレ教室 元気にハイ！ 10:00~11:00 ○ フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円>	15 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円>	16	17 ○ 思いのままに己書 10:00~11:00 <参加費300円>	18 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ 文学散歩[リモート] 14:00~15:00 『お金の名言』	19
20	21 ○ 小林先生の歌声広場 10:00~11:15 <参加費500円> ※裏面をご参照ください。 ○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 ○ プライベートレッスン 15:00~ <有料> 『自律神経を整えるストレッチ』	22 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ 楽しいヴォイストレーニング ~のどを鍛えて歌おう！~ 14:00~15:00 <参加費500円>	23	24 ○ イスで筋トレベーシック 10:00~10:45 ○ 音楽脳トレ 笑って若返り 14:00~15:15 ご継続なさる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。	25 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <教材費300円> ○ プライベートレッスン 15:30~ <有料> 『クセ字診断』	26
27	28 ○ 骨盤エクササイズ/マット 11:15~12:00 <参加費500円> ○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15	29 ○ 気ままに遊々絵画 ~音楽を聴いて感じたことを描く~ 10:00~11:00 自由気ままに絵手紙づくり 8月振替分 ※裏面をご参照ください。	30(水) ○ 秋の体力測定会①<終日> 31(木) ○ 秋の体力測定会②<午前中> *できるだけ30日(水)の予約にご協力をお願いいたします。 都合の悪い方は31日(木)をご予約ください。 ご希望に添えない場合もございますので予めご了承ください。 後日個別の予約時間をお知らせいたします。 ※裏面をご参照ください。			

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。  
 ★プログラムにご参加の際は、水分補給用の飲み物を必ずお持ちください。  
 ★運動系のクラスは、**「がかと」のある靴**でお越しください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。  
 また携帯電話を**マナーモード**に設定してください。

お問い合わせは「ホームクレーンル立川」まで  
 電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分~17時  
 ○休業日 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり



# 10月のトピックス



21(月) 10:00-11:15

## 『小林先生の歌声広場』

【歌声リーダー】小林 雅一

《参加費 500円》



あなたのリクエストで、懐かしいあの歌、この歌を  
みんなでジャンジャン歌います！

～ご参加の皆さまの声～

- ・朝からストレス発散！一日が気分よくスタートできます。
- ・1時間15分があっという間ですが、歌いごたえあり！

29日(火) 10:00-11:00

## 『気ままに遊々絵画』

【講師】片山 正之

《参加費 無料》

音楽を聴きながら頭に浮かんだ色、線や形を描いてい  
きます。五感を刺激して、あなただけの一枚を！



30日(水) 終日

31日(木) 午前中

## 『秋の体力測定会』



年に一度のチャンス！大切な測定会です。  
ロコモ予防体操に参加されていない方もぜひ！

- \* 所要時間はお一人様30～40分間程度です。
- \* 別添の「測定内容についてのご案内」をご参照ください。
- \* 個別の予約時間は、追ってご連絡いたします。
- ご都合の悪い時間帯がございましたらお知らせください。
- \* 結果説明会を11月29日(金)、30日(土)に開催いたします。

《(株)東急イーライフデザインのロコモプロジェクト》

継続は  
かなり！

※毎週火曜日と  
金曜日  
(第5週目を除く)

ロコモ  
予防体操

歩行測定会  
(春)  
体力測定会  
(秋)

毎年  
ご参加  
ください！

※毎年のデータが  
蓄積されます。

結果説明会

お一人ずつ  
丁寧に



2024

9月

ホームクレール会員募集中!

ホームクレールカレンダー

Calendar table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (1-30). Each cell contains details for a class or event, including time, cost, and instructor information.

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。★プログラムにご参加の際は、水分補給用のお飲み物を必ずお持ちください。また携帯電話をマナーモードに設定してください。

※月2回まで無料体験できます



お問い合わせは「ホームクレール立川」まで 電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分～17時 ○休業日 毎週水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり