

12月



ホームクレーン会員募集中！
 ≪ 無料体験できます。先ずはお電話を！ ≫



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	○ ダンスエクササイズ 10:30~11:30 ○ 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>	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>	(株)明治主催 ○ カマンベール チーズと認知機能の 意外な関係?! 14:00~15:00 ※別紙参照 	○ 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~ 『肩こり改善』	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 ○ ハンドベル ~クリスマスコンサート~ 14:00~15:00 <参加費500円> ※裏面参照	8
	9 ○ 脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00 ○ 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>	10 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	11 	12 ○ 小林先生の歌声広場 10:00~11:15 <参加費500円> ○ 自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円>	13 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>	14
15	16 ○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 【クリスマス特別企画★】 ○ 楽しいヴォイストレーニング ~喉の筋トレプログラム~ 15:15~16:15 ※裏面参照 時間 要注意 <参加費500円>	17 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>	18 	19 ○ 思いのままに己書 10:00~11:00 <参加費300円>	20 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 『チャイコフスキー』	21
22	23 ○ 骨盤エクササイズ/マット 11:15~12:00 <参加費500円> 【クリスマス特別企画★】 ○ キム先生の ハッピークリスマス♪ 14:00~15:15 ※裏面参照 <参加費500円>	24 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 13:30~14:00 ※予約不要 『一杯のかけそば』 栗良平 作 ○ はじめての楽しい朗読 14:00~15:00	25 	26 ○ イスで筋トレベーシック 10:00~10:45 【年末特別企画★】 ○ 音楽脳トレ 笑って若返りスペシャル!! 14:00~15:30 <参加費500円> 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。 ※裏面参照	27 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>	28
29	30	31	ホームクレール年末年始休暇 12月28日~1月5日 			
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		

★**キャンセル**は必ず**事前**にご連絡ください。
★フ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。
★運動系のクラスは**“かかと”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。

12月のトピック

クリスマス特別企画 🎄

6日(金) 14:00-15:00

『ハンドベル🔔クリスマスコンサート』

主催：グランクレール文化基金

参加費
500円

出演：Handbell Cathy

ハンドベル キャシー

2009年4月にグループを結成以来、
東京を中心に精力的に演奏活動を続けています。
ハンドベル界のトップ奏者として世界的に
活躍する大坪泰子氏に師事。
ハンドベルの心に響く美しい音色で
クリスマスシーズンのひと時をお楽しみください。



クリスマス特別企画 🎄

23日(月) 14:00-15:15

『キム先生のハッピークリスマス♪』

参加費
500円

講師：金 貞淑

いつもの歌体操とはちょっと趣向を変えて、
キラキラ・キム先生と一緒に
クリスマスシーズンを楽しみましょう！！



クリスマス特別企画 🎄

16日(月) 15:15-16:15

～喉の筋トレプログラム～

『楽しいヴォイストレーニング』

参加費
500円

講師：川野 由香

喉の筋力を気にしていますか？

喉を鍛えることは、嚥下機能低下を防ぎ、
認知症予防にもつながります。また肺活量を増やし、
腹筋も鍛えられ、ストレスが発散できるなど、
いいことがたくさん！最近思い切り声を出して
いないなあとお感じの方、ぜひご参加ください！！

川野先生
お帰りなさい♪



★年末特別企画★

26日(木) 14:00-15:30

『音楽脳トレ笑って若返り スペシャル！！』

参加費
500円

講師：佐藤 美和

前半はいつものように楽しいプログラム、
後半は佐藤先生の歌のミニコンサート♪
ピアノ伴奏の方も呼びます。





ホームクレールカレンダー

ホームクレール会員登録中！

無料体験できます。先ずはお電話を！

日	月	火	水	木	金	土
						2
〈グランクレール立川作品展11月16日(土)～22日(金)まで〉						
3	4	5	6	7	8	9
	○ ダンスエクササイズ 10:30～11:30 	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 <30分間/2000円> ※予約時間 後日お知らせ		○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00～10:45 *お天気がよければ屋上で実施* ～今月のテーマ～ 『肩こり改善』 	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 永井先生の朗読会 14:00～14:30 ※予約不要 『海猫』吉村昭作 ○ はじめての楽しい朗読 14:30～15:30	
10	11	12	13	14	15	16
	○ 脳トレ教室 元気にハイ！ 10:00～11:00 ○ 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』	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 		○ 自由気ままに絵手紙づくり 10:00～11:30 <教材費500円> ○ シリーズ 日本の伝統文化を知る ～北海道編～ 『アイヌの文化を知る』 [オンライン] 14:00～15:30 ※裏面参照 <参加費500円>	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 [オンライン] 14:00～15:00 『向田邦子』 ○ 楽しいヴォイストレーニング ～のどを鍛えて歌おう！～ <参加費500円> 15:30～16:30 ※裏面参照	
17	18	19	20	21	22	23
	○ 小林先生の歌声広場 10:00～11:15 <参加費500円> ○ 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』	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 <30分間/2000円> ※予約時間 後日お知らせ		○ 思いのままに己書 10:00～11:00 <参加費300円> ※8月振替分 	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』	
24	25	26	27	28	29～30	
	○ 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	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 ○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00～14:45		○ 秘境添乗員 金子貴一が語る 『グランクレール立川から 見える山々』 ～その歴史と宗教～ 10:00～11:15 ※裏面参照 <参加費500円*資料代を含みます> ○ 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。	体力測定結果説明会 対象：10月の体力測定会にご参加の方 ※裏面参照 	
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		

★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。
★運動系のクラスは「かかと」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。