

12月

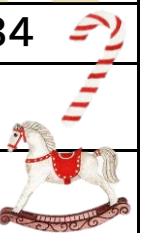
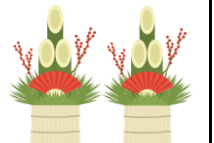
	日	月	火	水	木	金	土
第1週目	1	2 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	3 避難訓練のため ホームクレールお休み	4 クリスマス Vocal&Guitar ジャズコンサート ○ 14:00~15:00 参加費 500円	5 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	6 キム先生の 昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	7
第2週目	8	9 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 イングリッシュソング ○ 14:00~15:00 When You Wish Upon A Star 星に願いを	10 ㈱明治主催講演会 カマンベールチーズと 認知機能の 意外な関係! ? ○ 10:00~11:00	11 クレールフィットネス ~筋力アップ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	12 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 クレール交流サロン ブッチー二作曲オペラ 「ラ・ボエーム」 ○ 14:00~16:00	13 ペン習字 ○ 14:00~15:00	14
第3週	15	16 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 脳トレ教室元気にハイ! ○ 14:00~15:00	17 住宅行事のため ホームクレールお休み	18 椅子ダンス エクササイズ ○ 14:00~15:00 立位もOK 参加費 500円	19 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 クレール交流サロン 映画「素晴らしき哉、人生！」 ○ 14:00~16:10	20 文学散歩 ○ 14:00~15:00 テーマ チャイコフスキー 参加費 500円	21
第4週	22	23 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 クレール交流サロン じじばば放談会 「なんだか…これ変だぞ！」 ○ 14:00~15:30	24 身体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30~16:00 材料費 300円	25 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	26 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	27 フラワーアレンジメント教室 ○ 11:00~12:00 正月花のアレンジ 白い花器 参加費 3,000円~ (未定) 実用書道(小筆) ○ 14:00~15:00	28
第5週	29	30 ホームクレール冬休み	31 ホームクレール冬休み	2024年12月28日(土)~2025年1月5日(日) ホームクレールはお休みになります。 年明けは6日(月)より開講いたします。			

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出してください。  
全てのプログラムは予約制になります。(先着順)  
キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。  
予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。  
別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール 045-482-3034

部屋番号

お名前





日	月	火	水	木	金	土	
						1	
						キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	2
3	4 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	5	6	7 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00  川柳の楽しみ ○ 14:00~15:15	8 クレールフィットネス ~呼吸ストレッチ~ ○ 10:00~10:45 WELCOME 500円 ○ 11:00~11:45 ○ 14:00~15:00	9	
10	11 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 イングリッシュソング ○ 14:00~15:00 Edelweiss♪ WELCOME 500円 エーデルワイス	12 クレールフィットネス ~筋力アップ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45  クレール交流サロン 映画「ビルマの豎琴」 ○ 14:00~16:15	13 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	14 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00  オンライン開催 WELCOME 500円 シリーズ 日本伝統文化を知る 「北海道 アイヌ文化を知る」 ○ 14:00~15:30	15 オンライン開催 頭木先生の NHKラジオ深夜便 文学散歩 「絶望名言」出演講師 ○ 14:00~15:00  テーマ WELCOME 500円 向田 邦子	16	
17	18 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	19 歌って笑って若返り！ ○ 14:00~15:15 黄色い本をお持ちください	20 椅子ダンスエクササイズ ○ 14:00~15:00 立位もOK 参加費 500円	21 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	22 消防設備点検のため ホームクレールお休み	23	
24	25 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00  脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 14:00~15:00	26 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	27 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	28 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	29 フラワーアレンジメント教室 ~クリスマスアレンジ~ ○ 14:00~15:30 参加費 3500円	30	

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出ください。  
 全てのプログラムは予約制になります。(先着順)  
 キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。  
 予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。  
 別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール 045-482-3034	
部屋番号	
お名前	

