

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
2025年 1月 ホームクレール プログラムカレンダー			ホームクレール年末年始休暇 12月28日(土)～1月5日(日)			
5	6	7	8	9	10	11
ホームクレール新年特別企画 明けましておめでとう！ 新春 ビンゴ大会 ○ 14:00-15:00 懐かしのミニ歌謡ショー付！！		新年最初の運試し！！ シンガー"Chaccha"による 懐かしのミニ歌謡ショーも必見！ みんなで歌って 楽しい新年を迎えましょう♪	新春！明るく楽しく！！ キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉	ボール de 体幹トレーニング 〈インナーマッスルを鍛えよう〉 ○ 14:00-14:45	初回はワンコインで 体験できます！
#	#	14	#	16	17	18
ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 【バレンタイン企画】 オリジナル チロルチョコ作り ～パッケージのデザインをしよう～ ○ 14:00-15:00 材料費：2500円（チョコ/送料込）		ペン習字 ○ 14:00-15:00 書道～美しい文字を書く～ ○ 15:15-16:15 レンタル希望【あり・なし】	～挑戦してみよう～ 大人のオペラ講座 身近にオペラを感じながら 楽しく歌いましょう！ ○ 14:00-15:00 参加費：500円 講師：西野薫（ソプラノ歌手）他 3名の先生がいっぱいいます！	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 伊藤賢一の日本文化史講座 【2026年大河ドラマ：豊臣兄弟】 ○ 14:00-15:30 教材費：500円	リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 10:30-11:30 ※マットを利用したのクラスです 2026年の大河ドラマを先取り？ 戦国時代を豊臣兄弟から学べる！	
#	#	21	#	23	24	25
ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉		脳トレにもなる？ リズムにのって楽しもう♪	リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 10:30-11:30 ※マットを利用したのクラスです やってみよう！ HIPHOPダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉	ボール de 体幹トレーニング 〈インナーマッスルを鍛えよう〉 ○ 14:00-14:45	2025年 新年特別企画！ 主催：一般財団法人グランクレール文化基金 晴海寄席 ＜出演＞十一代 桂文治 師匠 ○ 14:00-15:30 参加費：500円
#	#	28	#	30	31	
ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉		はじめての簡単 川柳講座 ～きっとひらめく五七五～ ○ 14:00-15:15 講師：十六代 尾藤川柳 教材費：500円	元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 【もっと！腹式呼吸②】 ○ 14:00-15:15 教材費：500円	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉	【健康セミナー】 人生100年時代を 元気に過ごすために ～筋活で伸ばす健康寿命～ 講師：順天堂大学 医学博士 町田修一教授 ○ 14:00-15:00 ○ 15:30-16:30 ※同一内容となります	... ロコモ予防体操 ... 文化系プログラム ... 運動系プログラム

タブレットでのご予約にご不安な方は、ホームクレール/フロントまでお問合せ下さい
ご予約をキャンセルする場合は、タブレットでキャンセル、もしくはホームクレールまでご連絡下さい
ホームクレール電話番号：03-3520-9002（直通） 月曜日～金曜日 9時半～18時
別途参加費/教材費等がかかる講座がございます

WELCOME PROGRAM

～ウエルカムプログラム～
ご家族・ご友人も一緒に参加頂けます！
この場合はホームクレールまでお申込み下さい

2025年 明けましておめでとうございます

6日

新春 ビンゴ大会

懐かしのミニ歌謡ショー付！

時間 14:00~15:00

歌手CHACCHAによる
ミニ歌謡ショーと
新年最初の運試しのビンゴ大会！
是非ご参加下さい♪
豪華景品が当たるかも？！
懐かしの名曲にもこうご期待♪



1月

新春
イベント特集

主催：一般財団法人グランクレール文化基金

晴海寄席

25日

時間 14:00~15:30 (休憩含)

“新年初笑い”間違いなし！
寄席に続き、紙切り芸も！
日本文化を楽しみましょう！

十一代目 桂 文治 師匠

林家 喜之輔 (紙切り)

春風亭 昇吾 (お弟子さん)



13日

<バレンタイン企画>

オリジナルチロルチョコ作り

パステル画講師 奥寺先生と一緒に
パッケージイラストを描いて、
特別なチロルチョコを完成させてみませんか？
バレンタインの感謝を伝えるギフトにぴったり！



時間 14:00~15:00

材料費 2500円

(チョコ/注文加工・送料込み)



はじめての簡単

川柳講座

28日

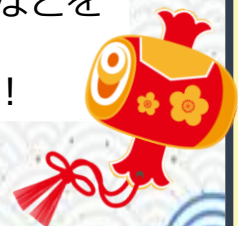
～きつとひらめく五七五～

「川柳は人生が表れる」と尾藤先生
気軽に今の気持ちや思い出、時世などを
五七五に込めてみませんか？
簡単に読めるコツを先生が伝授！！

時間 14:00~15:15

教材費 500円

講師：第十六代 尾藤川柳




下記の電話番号より、お問合せ・ご予約下さい。
ホームクレール:03-3520-9002(直通)
 月曜日～金曜日 9時半～17時 別途参加費/教材費等がかかる講座がございます。
 
