水 木 余 木 ホームクレール年始休暇 ~1月5日 ロコモ予防体操 **6** ○ からだをほぐす ○ チェアヨガで 10 ロコモ予防体操 自分らしくリラックス O アドバンスコース セルフ整体&ストレッチ 〇アドバンスコース 要注意 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 ○ プライベートレッスン(『冒腸を 『冷え性改善』 ○ ベーシックコース ○ ベーシックコース 11:00~ <有料> 11:00~11:30 11:00~11:30 ○ フットリンパ マッサージ 〇 楽しいヴォイストレーニング [新春特別企画過] ○ 脳トレ教室 会員募集中 ~のどを鍛えて歌おう!~ O モルックで 13:30~16:30 元気にハイ! からだも心もぽっかぽか 14:00~15:00 要注意 14:00~15:00 ※予約時間 <30分間/2000円> 後日お知らせ <参加費500円> 14:00~15:30 ※裏面参照 15 16 12 13 〇 ゆったり大人の 14 ロコモ予防体操 新春特別企画。 17 ロコモ予防体操 ボールペン習字 ○ アドバンスコース 〇 富士見寄席 O アドバンスコース 10:00~10:45 14:00-15:00 ※裏面参照 10:00~10:45 10:00~11:00 〇ベーシックコース ○ プライベートレッスン 〇 ベーシックコース <参加費800円 (『クセ字診断 11:30~<有料> 11:00~11:30 11:00~11:30 ○ セルフストレッチ/マット 永井先生の朗読会 14:00~14:45 14:00~14:30 ※予約不到 末摘花と朧月夜の段』源氏物語 <参加費500円> 〇 はじめての愉しい朗読 O プライベートレッスン 15:00~ 14:30~15:30 **19 20 ○ ダンスエクササイズ** 24 ロコモ予防体操 21 口コモ予防体操 22 23 O 自由気ままに絵手紙づくり 10:00~11:30 ○ アドバンスコース アドバンスコース で 10:30~11:30 時間 10:00~10:45 <教材費500円> 10:00~10:45 ŧ ○ ベーシックコース ○ ベーシックコース 体験 11:00~11:30 11:00~11:30 ○ フットリンパ マッサージ からだをほぐす 〇 音楽脳トレ 〇 ゆったり大人の書道 セルフ整体&ストレッチ で 13:30~16:30 笑って若返り 14:00~15:00 14:00~14:45 <30分間/2000円> 13:00~14:15 <教材費300円> きます プライベートレッスン ○ プライベートレッスン ご継続なさる場合は歌詞本(935円) 15:00~ 後日お知らせ のご購入をお願いいたします。 15:30~ <有料> 『クセ字診 <有料> 29 30 26 27 ○ 骨盤エクササイズ/マット 28 ロコモ予防体操 31 ロコモ予防体操 『新春特別企画』 11:15~12:00 ○ アドバンスコース ○ イスで筋トレベーシック アドバンスコース <参加費500円> 10:00~10:45 『呼吸&体幹トレーニング』 10:00~10:45 先 ○ ベーシックコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 11:00~11:30 〇 キム先生の 〇 小林先生の歌声広場 ○ 文学散歩「リモート」 14:00~15:00 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:00 お 14:00~15:15 <参加費500円> 『落語』 話を お問い合わせは「ホームクレール立川」まで 間相業党の 9時30分~17時 〇休業日 電話番号:042-506-1164 毎週)水・十・日 ※夏季休業・年末年始休業あり

.設定してください。 <mark>分補給用のお飲み物</mark>を必ずお持ちください。 早ください。

ください。

危ないのでサンダルはご遠慮ください。

2025



1月のトピック

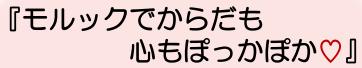
人気の恒例





6日(月)14:00-15:30

フィンランド発祥スポーツ



椅子に座り「モルック」と呼ばれる木の棒を投げて、 数字の書かれた木の棒を倒すシンプルなゲーム。 各フロアチーム対抗で作戦を考えながらとても盛り上がります♪ 杖やシルバーカー使用の方も無理なくご参加いただけます。 年明け最初のイベント、みんなで一緒に盛り上がりましょう!!





1階チームの 参戦なるか!?



一般財団法人 グランクレール文化基金主催

16日(木)14:00-15:00

2025年 真打昇進決定!!

『富士見寄席 入船亭 遊京』



2024年2月にご来館いただき、大好評でした 今度はどんな噺で私たちを楽しませてくださるのでしょうか 定員になり次第締め切らせていただきます。



新春特別企画會 『イスで筋トレベーシック』 ~呼吸&体幹トレーニング~

> 前半は呼吸に意識を向けて、血流アップ、 心肺機能の向上、運動効果を高めていきます。

後半はボールを使いながらインナーマッスルを鍛え、<講師:堀田知美> 姿勢改善、体幹強化、腰痛予防を目指します。









2024

ホームクレール会員募集中!

≪無料体験できます。

先ずはお電話を!»













★運動系のクラスは"<mark>かかと"のある靴</mark>でお越しください。危ないのでサンダまた携帯電話を**マナーモード**に設定してください。★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。★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。 危ないのでサンダルはご遠慮ください。

木











日	月	火	水	*	金	\pm
1	 2 ○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> 	3 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 <30分間/2000円>	4 (株)明治主催 O 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 チーズの 試食あり 同	 5 ○ 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』 	6 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	7
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	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〜 時間 15:15~16:15 ※裏面参照 <参加費500円>	17 ロコモ予防体操	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
	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事」 ○ 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	25 Nevry hvistmost	26	27 ロコモ予防体操	28
29		31 -ル年末年始休暇 12月28日〜1月5			i k	

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

〇営業時間 〇休業日

9時30分~17時 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり