

ホームクレーンル会員募集中！いつでも体験できます。先ずはお電話を！

ホームクレーンルカレンダー



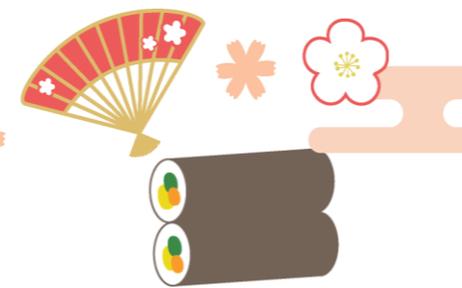
Calendar table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28). Each cell contains details for a class, including title, time, and fee.

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

★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「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。

# 2月のトピック

興は外  
福は内



19日(水) 10:00-11:15

## 『血液循環と感染症予防』

参加費  
500円

寒い時季は空気が乾燥している事もありインフルエンザ等の感染症に罹りやすくなります。一番の防御力のご自身の「免疫力」になりますが、運動習慣があり、血液循環の良い人の方が免疫力が高い事も判っています。効果的な方法を一緒に学びましょう！



<講師：桑田 勇人>

東急不動産株式会社  
ヘルスケア事業部次世代グループ  
エキスパート

25日(火) 14:00-15:00



おしゃべりサロン

韓国のお茶とお菓子付き！

## 『もっと知りたい！韓国カルチャー』

参加費  
300円

食や美容、音楽など世界のトレンド発信地として今大人気の韓国。前半は韓国の旧正月の過ごし方、食事や文化について、後半はハングル文字の成り立ちや発音、日本語と似ている言葉など、楽しい雑学をまじえて魅力たっぷりにご紹介いたします。どうぞお気軽にご参加ください！



<講師：張 玉蘭(チャン オンラン)>

JEUGIAカルチャーセンターららぽーと立川立飛韓国語講師  
前大阪府立大学 韓国語非常勤講師  
前横浜市立大学 韓国語非常勤講師

のどの筋トレ  
してますか？



おすすめプログラム

『楽しいヴォイストレーニング』

『はじめての嬉しい朗読』

お食事や会話を楽しむために欠かせないのが、のどや舌の筋肉！  
声がかすれてきたら要注意のサインです。  
プログラムを通して飲み込みづらさ、声の出しづらさを軽減しましょう。

6日(木) 14:00-15:00

参加費500円

7日(金) 14:30-15:30

永井先生の朗読会 14:00-14:30 (予約不要)

2025

1

月

ホームクレール会員募集中! ㊦いつでも体験できます。先ずはお電話を! ㊦

ホームクレールカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
ホームクレール年始休暇 ~1月5日						
5	6	7	8	9	10	11
	<p>○からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 10:00~10:45</p> <p>○プライベートレッスン 11:00~ &lt;有料&gt;</p> <p>【新春特別企画】</p> <p>○モルックで からだも心もぼっかぽか 14:00~15:30 ※裏面参照</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 &lt;30分間/2000円&gt; 後日お知らせ</p>		<p>○チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 『冷え性改善』</p> <p>○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 &lt;参加費500円&gt;</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○脳トレ教室 元気にハイ! 14:00~15:00</p>	
12	13	14	15	16	17	18
	<p>○ゆったり大人の ボールペン習字 10:00~11:00</p> <p>○プライベートレッスン 11:30~ &lt;有料&gt;</p> <p>○セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 &lt;参加費500円&gt;</p> <p>○プライベートレッスン 15:00~ &lt;有料&gt;</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p>		<p>【新春特別企画】</p> <p>○富士見寄席 14:00~15:00 ※裏面参照 &lt;参加費800円&gt;</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>永井先生の朗読会 14:00~14:30 ※予約不要 『末摘花と臘月夜の段』源氏物語</p> <p>○はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</p>	
19	20	21	22	23	24	25
	<p>○ダンスエクササイズ 10:30~11:30</p> <p>○からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○プライベートレッスン 15:00~ &lt;有料&gt;</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 &lt;30分間/2000円&gt;</p>		<p>○自由気ままに絵手紙づくり 10:00~11:30 &lt;教材費500円&gt;</p> <p>○音楽脳トレ 笑って若返り 13:00~14:15 ※時間 要注意</p> <p>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。</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ゆったり大人の書道 14:00~15:00 &lt;教材費300円&gt;</p> <p>○プライベートレッスン 15:30~ &lt;有料&gt;</p>	
26	27	28	29	30	31	
	<p>○骨盤エクササイズ/マット 11:15~12:00 &lt;参加費500円&gt;</p> <p>○キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○小林先生の歌声広場 14:00~15:00 &lt;参加費500円&gt;</p>		<p>【新春特別企画】</p> <p>○イスで筋トレベーシック 『呼吸&amp;体幹トレーニング』 10:00~10:45</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○文学散歩[リモート] 14:00~15:00 『落語』</p>	
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				<p>○営業時間 9時30分~17時</p> <p>○休業日 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり</p>		

★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。  
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。