

# 2025年 5月 ホームクレール プログラムカレンダー

初回はワンコインで体験できます！




～ウエルカムプログラム～  
 会員でなくても無料で参加頂けます！  
 ホームクレールまでお申込み下さい

<p>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。</p>			<p>□ ロコモ予防体操                  □ 文化系プログラム                  □ 運動系プログラム</p>			<p>“日本文化史講座”でおなじみの伊藤先生によるオンライン講座が5月より新スタート！                  1年かけて歴代の紙幣に載った人物について学んでいます。</p>			<p>1                  □ 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)                  伊藤賀一の歴史探訪オンライン                  ～知らなかった日本史がここにある～                  年間テーマ: お礼になった偉人のウラ話                  第1回『神功皇后・菅原道真』                  ○ 14:00-15:30 初回につき無料</p>	<p>2                  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</p>	<p>3</p>	
<p>4  <b>ホームクレール休業期間(5/3～5)</b></p>			<p>5</p>			<p>6                  書く機会が少なくなったこのご時世。                  みっちり1時間集中して過ごす時間もなかなかいいものです♪</p>			<p>7                  HIPHOPダンスエクササイズ                  使用曲～バナナラマのヴィーナス～                  ○ 14:00-15:00</p>	<p>8                  □ 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)                  山田インストラクター欠席のため、藤本インストラクターが代行で行います</p>	<p>9                  リラックス呼吸法                  ～季節に合わせた養生法～                  ○ 14:00-15:00                  ※マットを利用しているクラスです</p>	<p>10  <b>特別企画</b>                  ～ローランズ×ホームクレール～                  私だけのミニブーク作り                  ～触れることの出来ない美しさを纏う～                  13:00～15:00ティールタイム付き                  教材費:4,000円(お菓子付)                  締切:5月6日(火)</p>
<p>11                  ～企業タイアップ企画～                  ホームクレールはSOMPOひまわり生命と一緒に晴海ふ頭公園でブース出展！                  手を機械に置くだけでわかる野菜摂取量の分かる“ベンジック”等色々ありますので、ぜひ足を運んでみてください♪</p>			<p>12                  □ 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)</p>			<p>13                  書道セットはレンタルも可能です。1式:300円                  ペン習字                  ○ 14:00-15:00                  書道～美しい文字を書く～</p>			<p>14                  キム先生の青春ディスコ体操                  ○ 14:00-15:15</p>	<p>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)                  伊藤賀一の日本文化史講座                  &lt;テーマ&gt;                  日本の世界遺産を巡る                  ○ 14:00-15:30 教材費:500円</p>	<p>16                  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</p>	<p>17                  障害者雇用にも力を入れているローランズ(晴海の花屋さん)とのコラボ企画！！                  香りの講師も交えて、ミニブークに合ったミストも作りましょう！                  おいしいお茶とお菓子もご用意！</p>
<p>18  <b>晴海ふ頭公園イベント</b>                  ～水のページェント～                  詳しくは裏面をご覧ください</p>			<p>19                  □ 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)</p>			<p>20                  開業記念コンサートで                  歌ったあの先生が講師！                  初めての方も楽しめます！</p>			<p>21                  大人のオペラ講座                  ～季節の歌～                  ○ 14:00-15:00 参加費:500円</p>	<p>22                  □ 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)</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>25</p>			<p>26                  □ 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)</p>			<p>27                  まち歩き企画                  ～佃・月島を巡る～                  ○ 13:15集合時間&lt;クレールホール&gt;                  現地では街歩き[14:00-14:45]                  現地までは都バスと電車で移動します                  月島駅までの交通費はご自身でお支払い下さい                  参加費:1,000円当日キャンセルは全額頂きます(音声イヤフォン貸出代+外出保険料込み)                  締切日:5月23日(金)まで</p>			<p>28                  リラックス呼吸法                  ～季節に合わせた養生法～                  ○ 10:30-11:30                  ※マットを利用しているクラスです                  元NHKキャスターによる喉を鍛える音読講座                  【マ行を滑らかに。&lt;ちびるにフォーカス！&gt;                  ○ 14:00-15:15 教材費:500円</p>	<p>29                  □ 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)</p>	<p>30</p>	<p>31</p>

4月1日あいにくのお天気で延期になった“まち歩き”5月27日に開催決定！！  
 気持ちの良いこの季節新緑を感じながらのんびり佃月島を味わいませんか？

5/10  
(土)

13:00~14:30

材料費 4,000円 締切:5月6日(水)

ローランズ×アロマ講師・畠村弘子先生

私だけのミニブーケとミスト作り  
触れることができない美しさを纏う

ティータイトム付き♪

晴海のフラワーショップ・ローランズさんと、アロマ講師・畠村弘子先生のコラボ企画！  
好きな色を選んで、可愛いミニブーケ作り。好きな香りをブレンドしてミスト作り。プレゼントやお部屋飾りにぴったりです！  
お花と香りに癒されて、心落ち着くひとときを過ごしませんか？



赤・青・黄から  
お選びいただけます

中央区観光協会協力

中央区ヒストリー

佃・月島まち歩きさんぽ

14:00~14:45

参加費 1000円  
(音声ガイド貸出料込み)

当日は、中央区観光協会のおもてなしスタッフにご案内いただきます。  
歴史の名所の説明や、楽しいお話を交えながら、お散歩を味わいましょう！  
また、音声イヤフォンを使用しますので、景色と説明のどちらもじっくりお楽しみいただけます。  
おすすめのお店も紹介してくれるかも…？

お申込み締切り 5/23(金)

先月の開業記念イベント オペラコンサートのオペラ歌手が、今度は講師として登場！



西野薫先生(ソプラノ歌手) / 江頭隼先生(テノール歌手) / 藪西正道先生(バリトン歌手)



5/21  
(水)

挑戦してみよう！

大人のオペラ講座

14:00~15:00 参加費 500円

『一般社団法人クオーレ・ド・オペラ』のオペラ歌手による本格的な発声法・呼吸法・演技レッスンを受けられます。姿勢や健康を意識して、気持ちよく声を出しませんか？  
丁寧な指導で、初めてでも安心♪ピアノに合わせて世界の名曲を楽しく歌いましょう！

【曲目】

- ・花(滝廉太郎)
- ・《サウンド・オブ・ミュージック》～ドレミの歌～
- ・茶摘み

## 5月のおすすめプログラム

5/27  
(火)

初めての方も、お気軽にご予約ください♪

PickUP!

地域のイベント情報

詳細は  
チラシにて♪

5/15  
(木)

晴海フラッグ自治会主催  
晴海西小中学校 体育館  
盆踊り練習会

18:45~20:30(18:30開場)

民謡連盟の講師が、盆踊りに向けて指導！

5/18  
(日)

東京都消防庁主催 晴海ふ頭公園  
水の消防ページェント

9:00~15:00頃

音楽隊の演奏、消防艇や消防ヘリコプターによる消火・救助演技の他、防災体験など。  
ホームクレーンは、SOMPOひまわり生命さんと連携し、健康にまつわるイベントを予定しています。



長谷川 肇  
(中央区観光協会:おもてなしスタッフ)



# 2025年 4月 ホームクレール プログラムカレンダー



初回はワンコインで体験できます!

		1	<p><b>まち歩き企画</b> ～佃月島を巡る～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 13:15集合時間&lt;クレールホール&gt; 現地で街歩き【14:00-14:45】</li> </ul> <p>現地までは都バスと電車で移動します 月島駅までの交通費はご自身でお支払い下さい</p> <p><b>参加費：1,000円</b> (音声イヤホン貸出代+外出保険料込み) 締切日：3月28日(金)まで</p>	2	<p><b>WETA-E PROGRAM</b></p> <p>HIPHOPダンスエクササイズ 使用曲～ケツメイシの"さくら"～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:00</li> </ul>	3	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	4	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-14:45</li> </ul>	5		
		6	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	7	<p>書道セットはレンタルも可能です。1式：300円</p> <p>ペン習字</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:00 書道～美しい文字を書く～</li> <li>○ 15:15-16:15</li> </ul>	8	<p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:30</li> </ul> <p>※マットを利用したのクラスです</p>	9	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	10	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:15</li> </ul>	11
13	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	14		15	<p>元宝塚娘役此花いの莉による ミュージッククラス ～世界の名曲とミュージカルソング～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:00</li> </ul>	16	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</li> </ul> <p>伊藤賀一の日本文化史講座 &lt;テーマ&gt; 日本の世界遺産を巡る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:30 教材費:500円</li> </ul>	17	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-14:45</li> </ul>	18	19	
20	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	21		22	<p>元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 【母音をしっかり発音してみましょう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:15 教材費:500円</li> </ul>	23	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	24	<p>～ウエルカムプログラム～ 会員でなくても無料で参加頂けます! ホームクレールまでお申込み下さい</p>			
27	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	28	<p>【クラフト講座】カルトナージュ ～上質な布で作るシンプルプレート～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-12:00</li> </ul> <p>材料費：Size大1,900円 Size小1,600円</p> <p>締切日：4月25日(金) タブレット画面でお好きなサイズの方を 選択しご予約ください</p>	29	<p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:30</li> </ul> <p>※マットを利用したのクラスです</p>	30	<p>下記の電話番号より、お問合せ・ご予約下さい。</p> <p><b>ホームクレール:03-3520-9002(直通)</b></p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>文化系プログラム</li> <li>運動系プログラム</li> </ul>					