

2025年



プログラムカレンダー

青字：クレールホール開催  
赤字：コミュニティサロン開催

Welcomeプログラム  
参加回数のカウントなし  
ご家族・ご友人もご参加OK

4		5	6	7	8	9	10
ホームクレールGW休み		お道具いらずの水墨画 テーマ【山の風景（山水画）】 ○ 10:00-12:00 教 1,000円 締切日5/1(木) キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15	セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様 どちらか1回 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【マ行を滑らかに！ くちびるにフォーカス】 ○ 14:00-15:15 参 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 知らない日本史がここにある// 伊藤賀一の歴史探訪オンライン 「お礼になった偉人のウラ話し」 【①神功皇后・菅原道真】 ○ 14:00-15:30 年間講座	ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15	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 クレールカフェ ～入居者さま・会員さま・スタッフ交流会♪～ ○ 14:00-15:30 参 300円	ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45
11	12	13	14	15	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 楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円	楽しもう！ロコモフラ ○ 10:00-10:45 みんなで歌う ミュージカルソングと 世界の名曲 ○ 14:00-15:00 参 500円	木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【ヴィーナス・バナナラマ】 ○ 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 川柳をたしなむ テーマ【現役時代・後編 ～充実している時代～】 ○ 14:00-15:30 参 500円	筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円 文学散歩 テーマ「芥川龍之介」 ※オンラインプログラムとなります ○ 14:00-15:00 参 500円	18	19	20
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	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	セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様 どちらか1回	伊藤賀一の日本文化史 【アメリカ大統領①】 ○ 14:00-15:30 参 500円	姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45			
25	26	27	28	29	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 Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【ヴィーナス・ショッキングブルー】 ○ 14:00-15:00	脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 参 500円	こころからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン ○ 10:00-10:45(基礎) 参 500円 ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル:300円 木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【ヴィーナス・バナナラマ】 ○ 14:00-15:00	打楽器に挑戦！ ～バケツドラム&パーカッション ○ 14:00-14:35 ○ 14:50-15:25 参 500円	ホームクレールフィットネス ～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45			

※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。  
※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする  
場合もございます。ご了承ください。

文科系プログラム 教 教材  
 運動系プログラム 参 参加

ご予約はご来店、またはお電話で承ります  
03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町  
受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季

お名前 様  
受付 (TEL ご来店)

# 5月のおすすめ プログラム

## クレールカフェ

～入居者さま・会員さま・スタッフ交流会♪～

8日(木) 14:00-15:30

★ドリンクとお菓子をご用意してお待ちしております

★いくつかのトークテーマにそって楽しくおしゃべりしましょう♪

★ミニゲーム大会もあります！

おまちしております！

地域会員の皆様・ご入居者・  
スタッフの交流を深める  
新しいイベントです

ドリンク+お菓子付  
参加費300円



## 文学散歩

※オンラインプログラムとなります

16日(金) 14:00-15:00

講師：頭木 弘樹 テーマ「芥川龍之介」

NHKラジオ「絶望名言」でもおなじみの講師に、  
作家や芸術家の名言を通してその人となりやものの考え方を  
興味深く、時にはユーモアたっぷりにお話しいただきます



参加費  
500円



当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします

## 知らなかった日本史がここにある！ 伊藤賀一の歴史探訪オンライン

※4月からオンラインプログラムとなります

1日(木) 14:00-15:30

講師：伊藤 賀一



年間講座

お札になった偉人のウラ話  
【①神功皇后・菅原道真】

## 楽しもう！ロコモフラ

13日(火)

10:00-10:45

講師：金城 裕子 (ホームクレールスタッフ)

今月の曲♪

みんなで歌：春の歌

みんなでフラ：パーリーシェルス ～真珠貝の歌～

一緒に踊りましょう！



## 打楽器に挑戦！

### バケツドラム&パーカッション

参加費  
500円

♪リズムパターンを練習し曲に合わせて演奏を楽しみましょう♪

29日(木)

14:00-14:35

14:50-15:25

講師：湯山 直美 (音楽療法士)



今月の予定曲♪

- ・ハイサイおじさん
- ・ベサメムーチョなど
- ・フリーセッション



## 【ロコモ予防体操 講師代行のお知らせ】

12日(月) は、ベーシッククラス・アドバンスクラス全て  
代行講師となります。田島講師が担当いたします。

# プログラムカレンダー

青字：クレールホール開催  
赤字：コミュニティサロン開催

□ 文教科プログラム **教** 教材費  
□ 運動系プログラム **参** 参加費

日	月	火	水	木	金	土
	4月	1	2	3	4	5
		キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15	セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様 どちらか1回  誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【表情明るく！声も明るく！！】 ○ 14:00-15:15 <b>参</b> 500円	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  世界一面白い日本史 【明治⑥】 ○ 14:00-15:30	ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 ※お一人様 どちらか1回  ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15	
6	7	8	9	10	11	12
	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～ ○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円	五感活き活き 遊々絵画 テーマ【「思い出の味」「味の思い出】 ○ 10:00-11:30 締切日4/3(木) <b>教</b> 500円	ころとからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン <b>参</b> 500円 ○ 10:00-10:45(基礎) ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタルあり 300円  木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：「さくら」ケツメイシ】 ○ 14:00-15:00	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>	HOMEクレールフィットネス ～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 <b>NEW</b>	
13	14	15	16	17	18	19
	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円	休講	リンダ先生のチェアピラティス ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45  セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様 どちらか1回	※ロコモはありません	筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 <b>参</b> 500円 ○ 11:00-11:45 ※お一人様 どちらか1回  文学散歩 テーマ【坂本龍馬】 ※オンラインプログラムです ○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円	
20	21	22	23	24	25	26
	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>	脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00  ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 <b>参</b> 500円	木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：「さくら」ケツメイシ】 ○ 14:00-15:00	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  伊藤賢一の日本文化史 朝ドラ「ばけげ」を先取り！ 【小泉八雲とセツ】 ○ 4:00-15:30 <b>参</b> 500円	HOMEクレールフィットネス ～ピラヨガ～ <b>NEW</b> ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45  姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	
27	28	29	30	お名前		
	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b>  Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【Love me tender/エルビスプレス】 ○ 14:00-15:00	文教科プログラム 運動系プログラム  Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK	ご予約はご来店、またはお電話で承ります 03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町 受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季 ※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。 ※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合がございます。	様  受付 ( TEL ご来店 )		