

2025 5月						
日	月	火	水	木	金	土
NEW 伊藤賀一の歴史探訪オンライン ～お札になった偉人たちのウラ話～ 5月1日(木)14:00～15:30 大人気日本史講師の伊藤先生による オンライン講義 第一弾開催！ お札になった人物を取り上げ、 圧倒的な話術で展開する講義は一見の価値あり！ やって楽しい！みて楽しい！ たのしいマジックショー 5月21日(水)14:00～15:00 出演：緑手品クラブ 一部は誰でも簡単にできる！ロープ手品講座 二部は驚きの手品ショータイム！						
4	5	6	7	8 1 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30 オンライン開催 伊藤賀一の歴史探訪 お札になった偉人たちのウラ話 ○ 14:00～15:30 テーマ 神功皇后 菅原道真	2 キム先生の昭和懐メロ 歌体操 ○ 14:00～15:15	3
ホームクレールお休み						
11	12 1 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	13 クレールフィットネス ～呼吸ストレッチ～ ○ 10:00～10:45 ○ 11:00～11:45 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00～15:00 参加費 +3000円	14 健康歌声教室 ○ 14:00～15:00	15 1 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30 クレール交流サロン 第2回ジジババ放談会 「なんだか..これ変だぞ！」 ○ 14:00～15:30	16 オンライン開催 頭木先生の 文学散歩 ○ 14:00～15:00 テーマ 芥川龍之介 参加費 +500円	17
18	19 1 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30 脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 14:00～15:00	20 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 14:00～14:45 ○ 15:00～15:45	21 やって楽しい みて楽しい たのしい手品ショー ○ 14:00～15:00	22 1 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30 川柳の楽しみ ○ 14:00～15:15	23 住宅イベントのため 休講	24
25	26 1 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	27 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30～16:00 材料費 +300円	28 北川書道教室(太筆) ○ 14:00～15:15 WELCOME 500円	29 クレールフィットネス ～ボールストレッチ～ ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	30 クレールフィットネス ～筋力アップ～ ○ 10:00～10:45 ○ 11:00～11:45	31

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出しください。

全てのプログラムは予約制になります。(先着順)

キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。

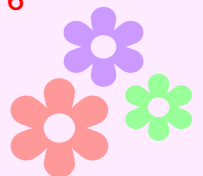
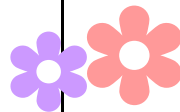
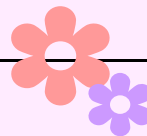
予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。

別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール 045-482-3034

部屋番号

お名前

	日	月	火	水	木	金	土
第1週目	 2025 会員様用 4月 		1 歌って笑って若返り！ ○ 14:00～15:15  黄色い本 お持ちください。	2 キーホルダー点検のため ホームクレールお休み	3 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30 クレール交流サロン じじばば放談会 なんだか…これ変だぞ！ ○ 14:00～15:30	4 キム先生の 昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00～15:15 (休憩込み)	5 
第2週目	6 	7 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	8 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00～15:00 参加費 +3000円	9 健康歌声教室 ○ 14:00～15:00	10 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30 クレール交流サロン 映画「海賊と呼ばれた男」 ○ 14:00～16:30	11 ペン習字 ○ 14:00～15:00	12 
第3週	13 	14 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	15 ホームクレールプレゼンツ カラオケうたスキ 大集合！ ○ 14:00～15:30 別途リクエスト用紙あり 	16 元宝塚 男役 るんぱの ジェンヌサイズ ○ 14:00～15:00	17 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	18 文学散歩 ○ 14:00～15:00 テーマ 坂本 龍馬 参加費 +500円	19 
第4週	20 	21 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30 脳トレ教室元気にハイ！ ○ 14:00～15:00	22 ごぼう先生ストレッチ！ ○ 10:00～10:30(初級) ○ 11:00～11:45(中級) ※先生の登場はなく 映像を投影します。 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30～16:00 材料費 +300円	23 北川書道教室(太筆) ○ 14:00～15:15	24 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30 クレール交流サロン オペラ鑑賞「トスカ」 ○ 14:00～16:20	25 実用書道(小筆) ○ 14:00～15:00	26 お知らせ ロコモ予防体操 開催時間が変更となりました。 ご確認ください。
第5週	27 	28 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	29 身体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00～10:45 ○ 11:00～11:45	30 フィルター清掃のため ホームクレールお休み	 会員様は下記はプラン関係なくご参加いただけます。 4/3(木)クレール交流サロン 4/10(木)クレール交流サロン 4/24(木)クレール交流サロン 4/22(火) ごぼう先生ストレッチ		

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出しください。

全てのプログラムは予約制になります。(先着順)

キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。

予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。

別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール 045-482-3034	
部屋番号／会員番号	
お名前	