

2025年



プログラムカレンダー



日	月	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	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 挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～ ○ 14:00-15:00 参 500円	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【舌を鍛えて滑舌UP! part①】 ○ 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 「おれになった偉人のウラ話し」 【②和気清磨呂・藤原鎌足】 ○ 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	7
8	9	10	11	12	13
	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	五感活き活き 遊々絵画 テーマ【自然の音を聴いて】 ○ 10:00-11:30 教 500円 締切日6/5(木)	大塚製薬 健康セミナー 「夏を元気に過ごそう～熱中症対策～」 ○ 10:00-11:00 木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：Banana Pancakes】 ○ 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 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	14
15	16	17	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 ホームクレールダンスホール カラオケみんなで歌おう♪ ～午後のヒットバレード～ ○ 14:00-15:30 参 300円	キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15	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【リタイアから現在】 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～オンラインプログラム～ テーマ「清少納言」 ○ 14:00-15:00 参 500円
22	23	24	25	26	27
	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～ 【Rainydays and Mondays】 Carpenters ○ 14:00-15:00 参	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	こころと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】 【曲目：Banana Pancakes】 ○ 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 伊藤賀一の日本文化史 【アメリカ大統領②】 ○ 14:00-15:30 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 姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45
29	30				

☐ 文科系プログラム **教** 教材費
☐ 運動系プログラム **参** 参加

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

お名前

様

受付 (TEL ご来店)

※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。
 ご了承ください。



ホームクレール
 〓チャレンジイベント〓
 フィンランド発祥のスポーツ
 【モルックをやってみよう!】
 ○ 14:00-15:30



6月のおすすめ プログラム

みんなで
歌おう

～午後のヒットパレード～

**ドリンク+お菓子付き
参加費 300円**

昭和レトロな世界観のダンスフロアを再現します！
懐かしの名曲を歌ったり、踊ったりしませんか？
雰囲気を楽しむだけの方も大歓迎です♪
ご自身が歌いたい曲！みんなで歌いたい曲！
懐かしのダンスの思い出の曲など…
リクエスト用紙にご記入ください♪



**参加費
500円**

講師：西野 薫（ソプラノ歌手）
：藪西 正道（バリトン歌手）

オペラ歌手講師による本格的な発声法
呼吸法・演技レッスンが受けられます
どなたでもお気軽にご参加できます

【6月の曲目】

- ・ 椰子の実
- ・ 野ばら(シューベルト)
- ・ 野ばら(ヴェルナー)

30日(月) 14:00-15:30

モルックとは、どなたでも楽しむことができる
【北欧発のユニバーサルスポーツ】
木の棒を投げて点数を競うシンプルなゲームです。
今回は椅子に座ってチャレンジします！
チーム対抗で作戦を考えながら皆で盛り上がりまし



五感活き活き 遊々絵画

10日(火) 10:00-11:30

講師：片山 正之 (グラフィックデザイナー)

6月のテーマ『自然の音をきいて』
鳥の声や川の音を聞きながらイメージを
ふくらませて描きます

教材費：500円 締切日：6/5(木)

※ 締切後のキャンセルは教材費を頂戴いたします



サンプル

夏を元気に過ごそう～熱中症対策～
大塚製薬 健康セミナー

11日(水) 10:00-11:00

気温の上昇にともなう体への負担の増加は、シニア世代で顕著に起こります。自分の体のことを知り、対策を講じることで夏を元気に過ごしましょう！



試飲も
あります



当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします

日	月	火	水	木	金	土
2025年 5月 May 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				1	2	3
				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 知らなかった日本史がここにある／／ 伊藤賢一の歴史探訪オンライン 「おれ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	
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 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
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	21	22	23	24
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		キム先生のセラバンド&青春ディス ○ 14:00-15:15	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	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 アドバンス 伊藤賢一の日本文化史 【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	こころと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)