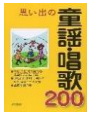
2025 6月

	日	月	火	水	木	金	土
第1週目	1	2 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	3 歌って笑って若返り！ ○ 14:00~15:15  黄色い本 お持ちください。	4 世界一面白い日本史 ○ 14:00~15:15 テーマ 不平等条約の改正	5 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 ○ 14:00~15:15 テーマ 和気清麻呂　藤原鎌足	6 キム先生の 昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15 （休憩込み）	7
第2週目	8	9 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「若草物語」 ○ 14:00~16:10	10 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:00 参加費 +3000円	11 オンライン開催 大塚製薬主催 夏を元気に過ごそう 熱中症対策セミナー ○ 10:00~11:00 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	12 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 DVD鑑賞会「合唱コンサート」 ○ 14:00~16:30	13 ペン習字 ○ 14:00~15:00	14
第3週	15	16 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	17 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	18 **ロコモ歩行測定会** 別途申込書あり 申込期限5/23(金)まで	19	20 オンライン開催 頭木先生の 文学散歩 ○ 14:00~15:00 テーマ 清少納言 参加費 +500円	21
第4週	22	23 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	24 体をほぐす セルフ整体＆ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30~16:00 材料費 +300円	25 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	26 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「イル・トロヴァトーレ」 ○ 14:00~16:30	27 ○ 実用書道(小筆) 14:00~15:00	28
第5週	29	30 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					

いつまでも
お元気でいられる
身体づくりを
応援する
ロコモ予防
プロジェクト

6/18~6/19　ロコモ歩行測定会

日頃の体操の成果、
普段の生活では気づきにくい
身体状態や歩行状態を測定します。
身体づくりや早期予防にお役立てください。

"歴史を学び直す"
日本史講師
伊藤賀一先生の
2DAYs

6/4　対面講座
世界一面白い日本史

6/5　オンライン講座
歴史探訪

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	

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ー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ー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！	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　NEW 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
4	5 ホームクレールお休み	6	7	8　ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	9 ペン習字 ○ 14:00~15:00	10
11	12　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　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　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　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　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	