

2025年



プログラムカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		<p>1</p> <p>お道具いらずの水墨画 テーマ【暑中見舞いハガキ】 ○ 10:00-12:00 教 1,000円 締切日6/26(木)</p> <p>キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>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>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」 【③聖徳太子・日本武尊】 ○ 14:00-15:15</p>	<p>4</p> <p>ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45</p> <p>ペン習字 ※お一人様、月1回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15</p>	<p>5</p>
6	7	<p>8</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p>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! part②】 ○ 10:00-11:15 参 500円</p> <p>木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：マルシェ】キックザカンクルー ○ 14:00-15:00</p>	<p>10</p> <p>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>11</p> <p>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</p>	<p>12</p>
13	14	<p>15</p> <p>キム先生のセラバンド & 青春ディスコ ○ 14:00-15:15</p>	<p>16</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>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>川柳をたしなむ 【川柳うちわを作ろう】 ○ 14:00-15:30 参 500円</p>	<p>18</p> <p>筋肉ほぐし & 体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円</p> <p>文学散歩 テーマ「ゴッホ」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00-15:00 参 500円</p>	<p>19</p>
20	21	<p>22</p> <p>小林先生の脳トレ教室 元気にハイ! ○ 10:00-11:00</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>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</p> <p>木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：マルシェ】キックザカンクルー ○ 14:00-15:00</p>	<p>24</p> <p>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>伊藤賢一の日本文化史 【ソ連・ロシアの歴史指導者】 ○ 14:00-15:30 参 500円</p>	<p>25</p> <p>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</p> <p>姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45</p>	<p>26</p>
27	28	<p>29</p> <p>楽しもう！ロコモプラ ○ 10:00-10:45</p>	<p>30</p> <p>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</p>	<p>31</p> <p>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>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</p>	<p>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</p>	

□ 文科系プログラム 教 教材費
□ 運動系プログラム 参 参加費

青字：クレールホール開催
赤字：コミュニティサロン開催

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

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。

受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季

7月のおすすめ プログラム

＼＼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

※今月からクレールホールで開催いたします

3日(木) 14:00-15:30

年間講座

講師：伊藤 賀一

「お札になった偉人の裏話」

③聖徳太子・日本武尊

こちらはオンラインプログラムになります。



誤嚥性肺炎予防
喉を鍛える 音読講座

参加費
500円

9日(水) 10:00-11:15

講師：鳴海 有希子(元NHK横浜放送局キャスター)

テーマ【舌を鍛えて滑舌UP! part②】

喉を鍛えて誤嚥性肺炎を予防しましょう



川柳をたしなむ

参加費
500円

17日(火) 14:00-15:30

講師：尾藤 川柳

「川柳うちわをつくろう」



筋肉ほぐし&
体幹トレーニング

参加費
500円

18日(金) 10:00-10:45

11:00-11:45

講師：堀田 知美

テニスボールで筋肉をほぐしセラバンドを使いながら腕や肩のエクササイズ！ストレッチ&インナーマッスルトレーニングを行います♪ココロもカラダもスッキリ！



Let's enjoy English songs
～英語の歌をプロから学ぶ～

※今月からコミュニティサロンで開催いたします

28日(月) 14:00～15:00

講師：川野 優香 (ホームクレールスタッフ)

今月の曲♪「VACATION」 コニーフランシス
英語はカタカナ付きの楽譜で安心♪
ボイトレーニングから楽しく歌います



～退職のご挨拶～

私事ですが7/2を最後の出勤とし、退職することとなりました。
2015年に用賀駅前オープンし2年間、そして世田谷中町に移転してから8年間、ホームクレールのスタッフとして現場で勤務し
人生の先輩方と日々接する中でたくさんのことを学ぶことができました。
皆さまとの出会いや笑顔、そして「楽しかった！」というお言葉に
支えられ、ここまで務める事ができました。
これからも健やかで楽しい毎日をお過ごしください。
こころより感謝を込めて！

中村 久美子



当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします

2025年



プログラムカレンダー



日	月	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 アドバンス <p>挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 参 500円 	<p>セルフ整体ストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 <p>※お一人様、どちらか1回</p> <p>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】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:15 参 500円 	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 アドバンス <p>\\ 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 「お礼になった偉人のウラ話し」 【②和氣清磨呂・藤原鎌足】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:30 参 500円 <p>年間講座</p>	<p>ボールde体幹トレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 <p>ペン習字 ※お一人様、月1回</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 ○ 15:15-16:15 <p>書道</p>	7	
8	9	10	11	12	13	
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 アドバンス <p>楽しい朗読</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:30 参 500円 	<p>五感活き活き 遊々絵画 テーマ【自然の音を聴いて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-11:30 教 500円 締切日6/5(木) 	<p>大塚製薬 健康セミナー 「夏を元気に過ごそう～熱中症対策～」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-11:00 <p>木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：Banana Pancakes】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 アドバンス 	<p>ホームクレールフットネス～ピラヨガ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 	14
15	16	17	18	19	20	
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 アドバンス <p>ホームクレールドンズホール カラオケみんなで歌おう♪ ～午後のヒットバレード～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:30 参 300円 	<p>キム先生のセラバンド&青春ディスコ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:15 	<p>リンダ先生のチェアピラティス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 <p>セルフ整体ストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 <p>※お一人様、どちらか1回</p>	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 アドバンス <p>川柳をたしなむ テーマ【リタイアから現在】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:30 参 500円 	<p>筋肉ほぐし&体幹トレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円 <p>文学散歩～オンラインプログラム～ テーマ「清少納言」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 参 500円 	21
22	23	24	25	26	27	
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 アドバンス <p>Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【Rainydays and Mondays】 Carpenters</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 参 500円 	<p>脳トレ教室 元気にハイ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-11:00 <p>ペン習字 ※お一人様、月1回</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 ○ 15:15-16:15 参 500円 	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-10:45(基礎) 参 500円 ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル:300円 <p>木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：Banana Pancakes】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 アドバンス <p>伊藤賀一の日本文化史 【アメリカ大統領②】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:30 参 500円 	<p>ホームクレールフットネス～ピラヨガ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 <p>姿勢改善ヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 	28
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

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

※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。



お名前
 様
 受付 (TEL 〇〇-〇〇-〇〇 〇〇) (ご来店)