



ホームクレールカレンダー

地域交流型カルチャースクール ホームクレール立川 会員募集中！ 体験1回無料！

日	月	火	水	木	金	土
<p>7・8月の夏休み期間は お子様やお孫様が 参加できるプログラムが ございます。</p> <p>ふれあい イベント ←このマークが 目印です</p>		<p>1 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45 ○ベーシックコース 11:00~11:30 ○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 <40分間/2000円> ※裏面をご覧ください ※予約時間 後日お知らせ</p>	<p>2</p>	<p>3 ○チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 *お天気がよければ屋上で実施* ~今月のテーマ~『夏バテ予防』 ○伊藤賢一の歴史探訪オンライン ~お札になった偉人のウラ話~ 14:00~15:30 『聖徳太子/日本武尊』 *裏面をご覧ください</p>	<p>4 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45 ○ベーシックコース 11:00~11:30 永井先生の朗読会 14:00~14:30 ※予約不要 『破約』 小泉八雲作 ○はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</p>	<p>5</p>
6	<p>7 ○ダンスエクササイズ 10:30-11:30 ○からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 ○プライベートレッスン 15:00~ <有料> 体の なんでも 相談</p>	<p>8 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45 ○ベーシックコース 11:00~11:30</p>	<p>9</p>	<p>10 ○自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円></p>	<p>11 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45 ○ベーシックコース 11:00~11:30 ○ゆったり大人の ボールペン習字 14:00~15:00 ○プライベートレッスン 13:00~ <有料> 『クセ字診断』</p>	12
13	<p>14 ○脳トレ教室 元気にハイ！ 10:00~11:00 ○セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <参加費500円/初回無料> ○プライベートレッスン 15:00~ <有料> 体の なんでも 相談</p>	<p>15 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45 ○ベーシックコース 11:00~11:30 ○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 後日お知らせ <40分間/2000円></p>	16	<p>17 ○楽しいヴォイストレーニング ~のどを鍛えて歌おう！~ 課題曲『川の流れのように』 13:30~14:30 時間 要注意 <参加費500円/初回無料></p>	<p>18 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45 ○ベーシックコース 11:00~11:30 ○文学散歩オンライン アンコールアワー『ゴッホ』 14:00~15:00</p>	19
20	<p>21 ○小林先生の歌声広場 10:00~11:15 ○からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 ○プライベートレッスン 15:00~ <有料> 体の なんでも 相談</p>	<p>22 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45 ○ベーシックコース 11:00~11:30</p>	23	<p>24 ○イスで筋トレベーシック 10:00~10:45 ○音楽脳トレ歌って 笑って若返り 14:00~15:15 ご継続なさる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。</p>	<p>25 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45 ○ベーシックコース 11:00~11:30 ○ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <教材費300円> ○プライベートレッスン 13:00~ <有料> 『クセ字診断』</p>	26
27	<p>28 ○骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 <参加費500円/初回無料> ○キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p>	<p>29 ○おたけ工房が やって来た！ 10:00~12:00 <参加費500円> *裏面をご覧ください ふれあい イベント</p>	30	<p>31 ○~懐かしの歌の歌~ 歌声サロン 14:45~16:15(14:30開場) <参加費500円> *楽譜のお貸出しをいたします *お飲み物とお菓子をご用意いたします *裏面をご覧ください</p>		

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。
★プログラムにご参加の際は、水分補給用のお飲み物を必ずお持ちください。
★また携帯電話を「マナーモード」に設定してください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。
★運動系のクラスは「かかと」のある靴でお越しください。

お問い合わせは「ホームクレール立川」まで
電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分~17時
○休業日 毎週水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり

7月のトピック

好評につき7月も
お得なキャンペーン!

ホームクレール
紹介キャンペーン

ご入居者様・会員様のお知り合いをご紹介
いただくと嬉しい特典をプレゼント!

1枠40分
2,000円

1日(火)・15日(火)13:30-16:30

<個別の予約時間は別途お知らせ>

『フットリンパマッサージ』

リンパの流れに沿って足をやさしくマッサージ。
むくみの解消や冷え性、
こりを改善させる癒しの時間です。

今月も大人気の10分間のハンドマッサージをプレゼント!
通常30分のところ、7月は40分2,000円です!

この機会にぜひ体験してください♪

<セラピスト:横井 順子>

多くのマッサージは
10分1,000円のお値段
ですので、大変お得♪

NEW! 3日(木)14:00-15:30

『伊藤賀一の歴史探訪オンライン』 ～お札になった偉人のウラ話～

圧倒的な話術で展開される講義が大人気。歴史関連やビジネス
書籍など著書多数の伊藤先生がオンライン(生中継)で帰ってきました!
知らなかった日本史がここにある! 歴史を身近に感じてみませんか。

7月のテーマ:聖徳太子/日本武尊
毎月第1木曜日開催予定

<講師:伊藤 賀一>

ふれあい
イベント

29日(火)10:00-12:00

『おたけ工房がやってきた!』

「木製ロボット」「コルクアニマル」「箸置き」「お地藏さん(紙粘土)」
4つの中から好きな工作を選んであなただけの作品に挑戦!
お子さま、お孫さまと一緒にご参加なさいませんか?
(対象:年少~小学生)



タケムラ ヒロカズ

<講師:おたけ工房 作家 竹村 浩一>

31日(木)14:45-16:15

開場14:30

『懐かしあの歌この歌 歌声サロン』

NHK Eテレ 歌のお姉さんとピアノの伴奏に
合わせて、耳に馴染み深い曲の数々を
みんなで一緒に心ゆくまで歌いましょう!

参加費
500円
お茶と
お菓子付き

<講師:佐藤 美和>

<ピアノ伴奏:諸井博子>

2025

6

月

ホームクレールカレンダー

地域交流型カルチャースクール ホームクレール立川 会員募集中♪見学・無料体験お気軽にどうぞ！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	<p>○ダンスエクササイズ 10:30-11:30</p> <p>○からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体の なんでも 相談</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 <30分間/2000円></p> <p>※予約時間 後日お知らせ</p>		<p>○イスで筋トレベーシック 10:00~10:45</p> <p>○楽しいヴォイストレーニング ~のどを鍛えて歌おう!~ 14:00~15:00 <参加費500円/初回の方無料></p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>永井先生の朗読会 ※予約不要 14:00~14:30 『小さな舞台』山崎陽子 作</p> <p>○はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</p>	
8	9	10	11	12	13	14
	<p>○脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</p> <p>○セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <参加費500円/初回の方無料></p> <p>○プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体の なんでも 相談</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> 		<p>○おしゃべりサロン 日本全国よもやま話 10:00~11:15 ※裏面参照 <参加費300円></p> <p>お茶とお茶菓子付き</p> <p>○自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円></p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ゆったり大人の ボールペン習字 14:00~15:00</p> <p>○プライベートレッスン 13:00~ <有料> 『クセ字診断』</p>	
15	16	17	18	19	20	21
	<p>○からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体の なんでも 相談</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 <30分間/2000円></p> <p>※予約時間 後日お知らせ</p>		<p>○思いのままに己書 10:00~11:00 <教材費300円></p> <p>時間 要注意</p> <p>○小林先生の歌声広場 13:30~14:30</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○文学散歩[リモート] 『清少納言』 14:00~15:00</p>	
22	23	24	25	26	27	28
	<p>○骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 <参加費500円/初回の方無料></p> <p>○キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> 		<p>○チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45</p> <p>~今月のテーマ~ 『自律神経の調整』 *お天気がよければ屋上で実施*</p> <p>○音楽脳トレ 歌って笑って若返り 14:00~15:15</p> <p>ご継続なさる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <教材費300円></p> <p>○プライベートレッスン 13:00~ <有料> 『クセ字診断』</p>	
29	30					
	<p>【トークショー】 クックメリ ○kukkameriの旅で見つけた 北欧・夏の楽しみ方 14:30~15:30 <参加費700円> ※裏面参照</p> <p>コーヒーまたは紅茶とお茶菓子付き</p>					

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。
★プログラムにご参加の際は、水分補給用のお飲み物を必ずお持ちください。
★また携帯電話をマナーモードに設定してください。
★運動系のクラスは「かかと」のある靴でお越しください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。

お問い合わせは「ホームクレール立川」まで
電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分~17時
○休業日 毎週水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり