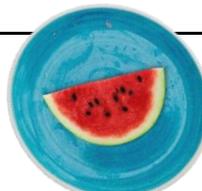
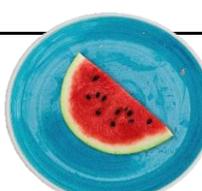




日	月	火	水	木	金	土
 <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: gold;">2025 7月</div>		1 クレールフィットネス ～呼吸ストレッチ～ ○ 10:00～10:45 ○ 11:00～11:45	2 住宅イベントのため 休講	3 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30 オンライン開催 伊藤賀一の歴史探訪 お札になった偉人たちのウラ話 ○ 14:00～15:30 テーマ 聖徳太子 日本武尊	4 キム先生の昭和懐メロ 歌体操 ○ 14:00～15:15	5
		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 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">参加費 +3000円</div>	9 健康歌声教室 ○ 14:00～15:00 <div style="text-align: center; font-weight: bold; color: purple;">W E L C O M E</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; color: blue;">5 0 0 円</div>	10 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30
13 プレミアム十日市場 子どもたちの 美術即興制作イベント 10:30～11:45	14 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	15 クレール交流サロン 「黒部の太陽」 ○ 13:40～17:00	16 初めてでも大丈夫！ るんば先生の フラっとサルサ 特別講座 ○ 14:00～15:30 ※立った状態でいきます。 <div style="text-align: center; font-weight: bold; color: purple;">W E L C O M E</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; color: blue;">5 0 0 円</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">参加費 +500円</div>	17 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	18 オンライン開催 頭木先生の 文学散歩 ○ 14:00～15:00 <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">テーマ ゴッホ</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;">参加費 +500円</div>	19
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 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30～16:00 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">材料費 +300円</div>	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 川柳の楽しみ ○ 14:00～15:15	25 クレールフィットネス ～筋力アップ～ ○ 10:00～10:45 ○ 11:00～11:45	26
27	28 ロコモ予防体操 ○ 9:30～10:00 ○ 10:15～10:45 ○ 11:00～11:30	29 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00～10:45 ○ 11:00～11:45	30 クレール交流サロン 「千と千尋の神隠し」 ○ 14:00～16:10	31 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	 	

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てください。

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

2025 6月							
	日	月	火	水	木	金	土
第1週目	1 ココモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	2 ココモ予防体操 ○ 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 WELCOME 500円 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 ココモ予防体操 ○ 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 WELCOME 500円 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 ココモ予防体操 ○ 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 大塚製菓主催 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 ココモ予防体操 ○ 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」 ○ 14:00~15:30	13 ペン習字 ○ 14:00~15:00	14
第3週	15	16 ココモ予防体操 ○ 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	住宅行事のため ホームクレールお休み		19 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 ココモ予防体操 ○ 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 ココモ予防体操 ○ 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	"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てください。
 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	