

日	月	火	水	木	金	土	
2025年 8月 プログラムカレンダー					1	2	
					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		
3	4	5	6	7	8	9	
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		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【のどトレーニングでむせ予防！】 ○ 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」 【④二宮尊徳・板垣退助】 ○ 14:00-15:15	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		
10	11	12	13	14	15	16	
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【箱にあなたは何を入れますか？】 ○ 10:00-11:30 教 500円 締切日8/7(木)	ホームクレール夏季休業				
17	18	19	20	21	22	23	
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【自由によむ】 ○ 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		
24	25	26	27	28	29	30	
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～ 【Oh! Carol】ニール・セダカ ○ 14:00-15:00 参 500円		小林先生の脳トレ教室 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：恋人たちのクリスマス】 マライア・キャリー ○ 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 伊藤賢一の日本文化史 【中国の歴代国家主席】 ○ 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～オンラインプログラム～ テーマ「二十四の瞳」 ○ 14:00-15:00 参 500円		
31	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 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					文科系プログラム 教 教材費 運動系プログラム 参 参加費 お名前 受付 (TEL ご来店) 様	
※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							

8月のおすすめ プログラム

誤嚥性肺炎予防 喉を鍛える 音読講座

6日(水) 14:00-15:15

講師：鳴海 有希子(元NHK横浜放送局キャスター)

テーマ【のどトレーニングでむせ予防！】

参加費
500円



★持ち物★
空のペット
ボトル(500ml)

五感活き活き 遊々絵画

12日(火) 10:00-11:30

講師：片山 正之 (グラフィックデザイナー)

8月のテーマ『箱にあなたは何を入れますか』
イメージをふくらませて描きます

教材費：500円 締切日：8/7(木)

※ 締切後のキャンセルは教材費を頂戴いたします

教材費
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

27日(水) ①10:00-10:45 (基礎)

②11:00-12:00 (応用)

簡単なコードを弾きながら歌います
ウクレレの音色にはα波が含まれていて
リラックス効果もあります！
はじめての方も大歓迎♪

レンタル 300円

参加費
500円



当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします

2025年クリスマス企画

イベント内容決定～！

12.24(水)

14:00-15:30 (予定)

ロビーラウンジ

今年は・・・

ホームクレール音楽発表会

を開催します！

発表予定のクラスはこちらです

打楽器に挑戦！
～バケツドラム
& パーカッション

ウクレレ・
ミュージック
サロン

木下先生の
ダンス
エクササイズ

※ 8月から発表会に向けての練習が始まります

発表会への参加は任意になります
クラスだけに参加していただくこともできますので
これまで通りお気軽にご参加ください♪

～クリスマスの名曲とともに
皆様と一緒に楽しみましょう～

2025年



プログラムカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		キャンセルは 事前にご連絡を お願いします	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) キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15		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」 【③聖徳太子・日本武尊】 ○ 14:00-15:15	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
6	7	8	9	10	11	12
		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	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	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 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	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
13	14	15	16	17	18	19
		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	キム先生のセラバンド＆青春ディスコ ○ 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 川柳をたしなむ 【川柳うちわを作ろう】 ○ 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「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
20	21	22	23	24	25	26
		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	小林先生の脳トレ教室 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	ここからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン 参 500円 ○ 10:00-10:45(基礎) ○ 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：マルシェ】キックザカンクルー ○ 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 伊藤賢一の日本文化史 【ソ連・ロシアの歴代指導者】 ○ 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
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～ 【VACATION】 コニー・フランス ○ 14:00-15:00	楽しもう！ロコモフ ○ 10:00-10:45	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 打楽器に挑戦！ ～バケツドラム&パーカッション ○ 14:00-14:35 参 500円 ○ 14:50-15:25	 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
○ 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
※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。				受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季		受付 (TEL ご来店)
※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。						