



日 月 火 水 木 金 土

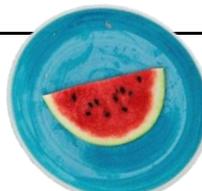
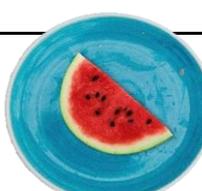
第1週目	<p><b>熱中症対策</b> こまめな水分・塩分の補給や適切にエアコンを使用して暑い夏を楽しくお過ごしください。</p>						1	キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15 (休憩込み)	2
	第2週目	3	4	5	6	7	8	9	
		ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	歌って笑って若返り! ○ 14:00~15:15  黄色い本 お持ちください。 WELCOME 500円	クレールフィットネス ~呼吸ストレッチ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45  健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	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 二宮尊徳 板垣退助	パン習字 ○ 14:00~15:00			
第3週	10	11	12	13	14	15	16		
		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 「AIとは何ぞや?」第二弾 ○ 14:00~15:30	クレールフィットネス ~筋力アップ~ ○ 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	ホームクレール お休み 					
第4週	17	18	19	20	21	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  WELCOME 500円	クレール交流サロン 映画 「007/ゴールドフィンガー」 ○ 14:00~16:00	Let's dance! イスタンブール エクササイズ ○ 14:00~15:00  WELCOME 500円	ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	ロコモフラダンス ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45  ママとキッズの フラダンスショー ○ 14:00~15:00			
第5週	24	25	26	27	28	29	30		
	31	ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	プロジェクターで お祭り体操 ○ 10:00~10:30 (30分) ○ 11:00~11:45 (45分)  水彩色鉛筆教室 ○ 14:30~16:00  材料費 +300円	9月2日(火)に 変更となりました  北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	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 オペラ鑑賞「トウランドット」 ○ 14:00~16:00	体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45  オンライン開催 頭木先生の文学散歩 ○ 14:00~15:00  テーマ 二十四の瞳  参加費 +500円			

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下さい。  
 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	



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; color: purple;">W E L C O M E 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 <span style="color: red; font-weight: bold;">特別講座</span> ○ 14:00～15:30 ※立った状態で行います。  <div style="text-align: center; color: purple;">W E L C O M E 5 0 0 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 red; padding: 2px; display: inline-block;">参加費 +500円</div> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block; background-color: #006400; color: white;">テーマ ゴッホ</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