

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 健康空手 ○ 14:00～15:00	3 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00～15:00	4 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 オンライン開催 伊藤賢一の歴史探訪 おれになった偉人たちのウラ話 ○ 14:00～15:15 テーマ 高橋是清 岩倉具視	5 ボールde 体幹トレーニング ○ 14:00～14:45	6
7	8 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	9 ペン習字 ○ 13:30～14:30 書道 ○ 14:45～15:45 書道セットレンタル可能 一式:300円	10 キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00～15:00	11 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講座 連続企画全四弾～四弾目～ ○ 14:00～15:30 おまかせ テーマ 戦後の経済人たち 教材費 500円	12 リラックス呼吸法 ○ 14:00～15:00 ※マット使用	13
14	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	16 足と歩きの測定会 100歳まで自分の足で歩こう！ ○ 13:00～16:00	17 大人のオペラ講座 ○ 14:00～15:00 教材費 500円	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 ボールde 体幹トレーニング ○ 14:00～14:45	20
21	22 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 元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 ○ 14:00～15:15 教材費 500円	23 ホームクレールHF限定 三越伊勢丹ニッコウトラベル ラグジュアリーバス 試乗体験＆旅行説明会 ○ 14:00～ 1回目 ○ 15:00～ 2回目	24 リラックス呼吸法 ○ 10:30～11:30 ※マット使用	25 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	26 オンライン開催 ロコモ予防体操導入10周年記念セミナー 『人生100年時代を 元気に過ごすために』 ○ 15:15～16:30	27
28	29 『エンディングも、私らしく。』 ～人生なりきり体験すごろく で見つける、わたしのもしも～ ○ 14:00～15:45	30	下記の電話番号より、お問合せ・ご予約下さい。 ホームクレール:03-3520-9002(直通) 月曜日～金曜日 9時半～16時 別途参加費/教材費等がかかる講座がございます。 ご予約のキャンセルは必ずご連絡下さい。 初回はワンコインで 体験できます！			

参加費について

別途、参加費・教材費等がかかる講座がございます。
※教材費の場合
締切日を過ぎてのキャンセルは
材料費を頂戴いたしますので、ご了承ください

ウェルカムプログラムについて

ご家族・ご友人も一緒に無料でご参加頂けます！
ご希望の方は、ホームクレールまでお問合せください

←こちらがウェルカムプログラムのマークです

…ロコモ予防体操

…文化系プログラム

…運動系プログラム

9月のおすすめプログラム



健康のこと、人生のこと、自分自身と向き合う1か月にしませんか？お馴染みの方も、初めての方も、ご参加お待ちしております！

健康空手

2日(火) 14:00~15:00



空手道歴40年以上の師範の先生による、空手の「形」を使った体操です。体力や筋力を鍛えて健康増進！それだけでなく、心身のリラックスやストレス発散にも非常に効果的です。椅子に座ってのご参加も可能で、どなたでも楽しく参加できる空手教室の体験イベントです。皆様のご参加お待ちしております♪

足と歩きの測定会

～100歳まで自分の足で歩こう！～

主催：一般社団法人 日本足病予防協会
協力：足と歩行のクリニックリジェ六本木院

※予約時間の指定は不可です。

16日(火) 13:00~16:00



足に関するお悩みはございませんか？
フットプリンターや歩行動画を活用し、理学療法士からの説明やアドバイスを受けていただけます。(要予約時間制・お1人当たり15分程度)

グランクレールロコモ予防プログラム導入 10周年特別記念セミナー
『人生100年時代を元気に過ごすために』
～この10年間で見てきた成果～

オンライン
開催

26日(金) 15:15~16:30

ロコモ予防体操導入から10年間。健康寿命やロコモの基本的な概念から、体力測定会の内容、いつまでも元気に過ごすための秘訣を、順天堂大学・町田教授にご解説いただきます。年代別平均値も特別公開！



『エンディングも、私らしく。』

～“人生なりきり体験すごろく”で見つける、私のもしも～

29日(月) 14:00~15:45

人生のエンディングについて、考えたことはありますか？
おうちの診療所・伴先生の講義の後、在宅診療経験医師監修の「人生会議すごろく(エンディングゲーム)」を体験して、人生のエンディングにどのようなことが起こるのか理解を深めましょう！

主催：看護師



三越伊勢丹ニコウトラベル主催

ラグジュアリーバス試乗体験&旅行説明会

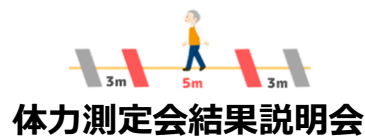
23日(火) 1回目14:00~/2回目15:00～

移動を楽しむという贅沢をあなたに。
圧倒的なゆとりの空間と極上のおもてなしをご提供する
『三越伊勢丹プレミアムクルーザー』。
他に類を見ないラグジュアリーなひと時をお楽しみいただきます。



〈〈こちらのイベントにつきまして〉〉

現在、満員御礼となっております。
雨天中止となった前回(7/14)にご参加予定だった方を優先してご案内しております。
キャンセル待ちご希望の方は、スタッフまでお声がけください。

	月	火	水	木	金	土	日
AM					1	2	
PM						ボールde体幹トレーニング ○14:00-14:45	
AM	4 ロコモ予防体操(ベーシック) ○10:30-11:00 ロコモ予防体操(アドバンス) ○11:15-12:00	5	6 リラックス呼吸法 ○10:30-11:30 ※マット利用	7	8 	9	
PM			大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○14:00-15:00				
AM	11 ロコモ予防体操(ベーシック) ○10:30-11:00 ロコモ予防体操(アドバンス) ○11:15-12:00	12 書道セットはレンタルも 可能です。1式：300円	13 14 15 16 ホームクレール夏季休業 (13～17日)				
PM		○ペン習字13:30-14:30 ○書道14:45-15:45					
AM	18 ロコモ予防体操(ベーシック) ○10:30-11:00 ロコモ予防体操(アドバンス) ○11:15-12:00	19	20	21 ロコモ予防体操(ベーシック) ○10:30-11:00 ロコモ予防体操(アドバンス) ○11:15-12:00	22	23	
PM		ホームクレールダンスホール ○14:00-15:30(予定)	元宝塚娘役此花いの莉による ミュージッククラス ○14:00-15:00	伊藤賢一の日本史講座 連続企画第三弾 【大正時代から戦前の経済人たち】 ○14:00-15:30 教材費:500円	ボールde体幹トレーニング ○14:00-14:45		
AM	25 ロコモ予防体操(ベーシック) ○10:30-11:00 ロコモ予防体操(アドバンス) ○11:15-12:00	26	27 リラックス呼吸法 ○10:30-11:30 ※マット利用	28 ロコモ予防体操(ベーシック) ○10:30-11:00 ロコモ予防体操(アドバンス) ○11:15-12:00	29	30	
PM		キム先生の 青春ディスコ体操 ○14:00-15:00	元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 ○14:00-15:15 教材費:500円	伊藤賢一の日本文化史(オンライン) 知らなかった歴史がここにある ○14:00-15:15 ※8/7の録画放送	順天堂大学 沢田先生による 体力測定 全体結果説明会 ○15:00-16:00		ロコモ予防体操 文化系プログラム 運動系プログラム

下記の電話番号より、お問合せ・ご予約下さい。

ホームクレール:03-3520-9002(直通)

月曜日～金曜日 9時半～16時 別途参加費/教材費等がかかる講座がございます。

ご予約のキャンセルは必ずご連絡下さい。



初回はワンコインで

体験できます!

～参加費について～

別途、参加費・材料費等がかかる講座がございます

※材料費の場合

締切日を過ぎるキャンセルは、
材料費を頂戴いたしますので、ご了承ください

～ウエルカムプログラムについて～

会員でなくても無料で参加頂けます!

ご希望の方は、ホームクレールまでお問い合わせください



←こちらがウエルカムプログラムのマークです