

月

# プログラムカレンダー

**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・年末年始**

| 日  | 月                                                                                                                                                                                                                       | 火                                                                                                                                               | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                   | 金                                                                                                                                                                    | 土  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | 1                                                                                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                                                                                    | 6  |
|    | <p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></p>                                                                                                                                           | <p>お道具いらずの水墨画<br/>テーマ【あけびの実】</p> <p>○ 10:00-12:00 <b>教</b> 1,000円 締切日8/28(木)</p> <p>キム先生の昭和懐メロ歌体操</p> <p>○ 14:00~15:15</p>                      | <p>セルフ整体ストレッチ</p> <p>○ 10:30-11:15</p> <p>○ 11:30-12:15</p> <p>※お一人様、どちらか1回</p> <p>誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】<br/>テーマ【のどトレーニングでむせ予防！】</p> <p>○ 14:00 -15:15 <b>参</b> 500円</p>                                                                                                                                                                                                                           | <p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></p> <p>知らなかった日本史がここにある／／<br/>伊藤賀一の歴史探訪オンライン<br/>「おれになった偉人のウラ話し」<br/>【⑤高橋是清・岩倉具視】</p> <p>○ 14:00-15:15</p> | <p>ボールde体幹トレーニング</p> <p>○ 10:00-10:45</p> <p>○ 11:00-11:45</p>                                                                                                       |    |
| 7  | 8                                                                                                                                                                                                                       | 9                                                                                                                                               | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                                                  | 12                                                                                                                                                                   | 13 |
|    | <p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></p> <p>楽しい朗読</p> <p>○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円</p>                                                                                           | <p>みんなで歌う<br/>ミュージカルソングと<br/>世界の名曲</p> <p>○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円</p>                                                                       | <p>セルフ整体ストレッチ</p> <p>○ 10:30-11:15</p> <p>○ 11:30-12:15</p> <p>※お一人様、どちらか1回 <b>振</b></p> <p>木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】<br/>【曲目：恋人たちのクリスマス】<br/>マライア・キャリー</p> <p>○ 14:00-15:00</p>                                                                                                                                                                                                                    | <p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></p>                                                                                                       | <p>ホームクレールフィットネス〜ピラヨガ〜</p> <p>○ 10:00-10:45</p> <p>○ 11:00-11:45</p> <p>ペン習字 ※お一人様、月1回</p> <p>○ 14:00-15:00</p> <p>書道</p> <p>○ 15:15-16:15</p>                       |    |
| 14 | 15                                                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                              | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                                                  | 19                                                                                                                                                                   | 20 |
|    | <p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></p> <p>誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】<br/>テーマ【一音ずつ丁寧にクリアな発音を】</p> <p>○ 14:00 -15:15 <b>振</b> <b>参</b> 500円</p>                                            | <p>キム先生のセラバンド&amp;青春ディスコ</p> <p>○ 14:00-15:15</p>                                                                                               | <p>セルフ整体ストレッチ</p> <p>○ 14:00-14:45</p> <p>○ 15:00-15:45</p> <p>※お一人様、どちらか1回</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></p> <p>川柳をたしなむ<br/>テーマ【人生の祭り】</p> <p>○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円</p>                                      | <p>筋肉ほぐし&amp;体幹トレーニング</p> <p>○ 10:00-10:45</p> <p>○ 11:00-11:45 <b>参</b> 500円</p> <p>文学散歩〜オンラインプログラム〜<br/>テーマ【シェイクスピア】</p> <p>○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円</p>        |    |
| 21 | 22                                                                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                                  | 26                                                                                                                                                                   | 27 |
|    | <p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></p> <p>Let's enjoy English songs<br/>〜英語の歌をプロから学ぶ〜<br/>【September】<br/>EARTH, WIND &amp; FIRE</p> <p>○ 14:00-15:00 <b>振</b> <b>参</b> 500円</p> | <p>キム先生の昭和懐メロ歌体操</p> <p>○ 10:30-11:45 <b>振</b></p> <p>ペン習字 ※お一人様、月1回</p> <p>○ 14:00-15:00</p> <p>手ぶらで水習字</p> <p>○ 15:15-16:15 <b>参</b> 500円</p> | <p>こころとからだに癒しの音楽を<br/>ウクレレ・ミュージックサロン</p> <p>○ 10:00-10:45(基礎) <b>参</b> 500円</p> <p>○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル 300円</p> <p>木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】<br/>【曲目：恋人たちのクリスマス】<br/>マライア・キャリー</p> <p>○ 14:00-15:00</p>                                                                                                                                                                                         | <p>ロコモ予防体操</p> <p>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</p> <p>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></p> <p>伊藤賀一の日本文化史<br/>【近世の経済人】</p> <p>○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円</p>                                     | <p>ボールde体幹トレーニング</p> <p>○ 10:00-10:45</p> <p>○ 11:00-11:45 <b>振</b></p> <p>【ロコモ予防プログラム導入10周年企画】<br/>順天堂大学 町田教授 特別セミナー<br/>『人生100年時代を元気に過ごすために』<br/>○ 13:30-14:30</p> |    |
| 28 | 29                                                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                              | <div> <div> <div> <div></div> <div>文科系プログラム</div> </div> <div> <div></div> <div>運動系プログラム</div> </div> </div> <div> <div><b>教</b></div> <div>教材費</div> </div> <div> <div><b>参</b></div> <div>参加費</div> </div> </div> <div> <div><b>振</b></div> <div>= 7月休講振替え</div> </div> <div> <div>※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。</div> <div>※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もございます。ご了承ください。</div> </div> |                                                                                                                                                                                     | <div> <div> <div>Welcomeプログラム</div> <div>参加回数のカウントなし</div> <div>ご家族・ご友人もご参加OK</div> </div> </div>                                                                    |    |
|    | <p>ワンコインストレッチ</p> <p>○ 10:00-11:00</p> <p>○ 11:15-12:15</p> <p>※お一人様、どちらか1回 <b>参</b> 500円</p> <p>打楽器に挑戦！<br/>〜バケツドラム&amp;パーカッション</p> <p>○ 14:00-14:35</p> <p>○ 14:50-15:25 <b>参</b> 500円</p>                            | <p>脳トレ教室 元気にハイ！</p> <p>○ 10:00-11:00</p> <p>姿勢改善ヨガ</p> <p>○ 14:00-14:45</p> <p>○ 15:00-15:45</p>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     | <p>お名前</p> <p>受付 (TEL 　ご来店)</p>                                                                                                                                      |    |

# 9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



3日の持ち物：空のペットボトル(500ml)  
※3日のみウェルカムプログラム対象

3日(水)・15日(月) 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：3日 【のどトレーニングでむせ予防】  
15日 【一音ずつ丁寧にクリアな発音を】

参加費  
500円



## 知らなかった日本史がここにある／／ 伊藤賀一の歴史探訪オンライン

※オンラインプログラムとなります

4日(木) 14:00-15:15 講師：伊藤 賀一

年間講座 「お札になった偉人のウラ話」  
⑤高橋是清・岩倉具視



## ボールde体幹トレーニング

5日・26日(金) 10:00-10:45

講師：堀田 知美 11:00-11:45

ボールを使って、身体の深層にある筋肉  
[インナーマッスル]を意識したエクササイズを行います  
姿勢改善・腰痛予防におすすめです。座位で行います



## 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



24日(水) ①10:00-10:45 (基礎)  
②11:00-12:00 (応用)

講師：Mayumi レンタル 300円

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アルファ波が含まれていて  
リラックス効果もあります！はじめての方も大歓迎♪



参加費  
500円

## 打楽器に挑戦！ バケツドラム&パーカッション



29日(月) 14:00-14:35  
14:50-15:25

講師：湯山 直美 (音楽療法士)

♪リズムパターンを練習し曲に合わせて演奏を楽しみましょう♪



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



休業中振替分の「プログラム参加券」をご利用の方は、  
お手数ですが事前または参加時にお申し出ください

[ワンコインストレッチ]は、これまで入居者向けプログラム  
でしたが、9月から会員の皆様も参加していただけること  
になりました。ご予約お待ちしております



| 日                                                                                                                                                                                                               | 月                                                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                                                                                                                            | 木                                                                                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                                      | 土  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <div>2025年</div> <div>8がつ</div> <div>プログラムカレンダー</div>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            | 1                                                                                                                                                                                      | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            | <div>ボールde体幹トレーニング</div> <div>○ 10:00-10:45</div> <div>○ 11:00-11:45</div> <div>ペン習字 ※お一人様、月1回</div> <div>○ 14:00-15:00</div> <div>書道</div> <div>○ 15:15-16:15</div>                   |    |
| 3                                                                                                                                                                                                               | 4                                                                                                                                                                                                                                | 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                                                                                                                                                                                                            | 7                                                                                                                                                                                                                          | 8                                                                                                                                                                                      | 9  |
| <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>挑戦してみよう</div> <div>～大人のオペラ講座～</div> <div>○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円</div>                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | <div></div> <div>キム先生の昭和懐メロ歌体操</div> <div>○ 14:00-15:15</div>                                                                                                      | <div>セルフ整体ストレッチ</div> <div>○ 10:30-11:15</div> <div>○ 11:30-12:15</div> <div>※お一人様、どちらか1回</div> <div>誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】</div> <div>テーマ【のどトレーニングでむせ予防！】</div> <div>○ 14:00-15:15 <b>参</b> 500円</div>                                                          | <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>知らなかった日本史がここにある</div> <div>伊藤賢一の歴史探訪オンライン</div> <div>「おれになった偉人のウラ話し」</div> <div>【④二宮尊徳・板垣退助】</div> <div>○ 14:00-15:15</div> | <div>ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～</div> <div>○ 10:00-10:45</div> <div>○ 11:00-11:45</div>                                                                                                       |    |
| 10                                                                                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                                                                                               | 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                                                                                                                                                                                                           | 14                                                                                                                                                                                                                         | 15                                                                                                                                                                                     | 16 |
| <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>楽しい朗読</div> <div>○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円</div>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  | <div></div> <div>五感活き活き 遊々絵画</div> <div>テーマ【箱にあなたは何を入れますか？】</div> <div>○ 10:00-11:30 <b>教</b> 500円 締切日8/7(木)</div>                                                 | <div>ホームクレール夏季休業</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |    |
| 17                                                                                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                                                                                               | 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                                                                                                                                                                                                           | 21                                                                                                                                                                                                                         | 22                                                                                                                                                                                     | 23 |
| <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div>                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | <div>キム先生のセラバンド＆青春ディスコ</div> <div>○ 14:00-15:15</div>                                                                                                              | <div>リンダ先生のチェアピラティス</div> <div>○ 10:00-10:45</div> <div>○ 11:00-11:45</div> <div>セルフ整体ストレッチ</div> <div>○ 14:00-14:45</div> <div>○ 15:00-15:45</div> <div>※お一人様、どちらか1回</div>                                                                                  | <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>川柳をたしなむ</div> <div>テーマ【自由によむ】</div> <div>○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円</div>                                                  | <div>ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～</div> <div>○ 10:00-10:45</div> <div>○ 11:00-11:45 </div> <div>姿勢改善ヨガ</div> <div>○ 14:00-14:45</div> <div>○ 15:00-15:45</div>                                  |    |
| 24                                                                                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                                                                               | 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                                                                                                                                                                                                           | 28                                                                                                                                                                                                                         | 29                                                                                                                                                                                     | 30 |
| <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>Let's enjoy English songs</div> <div>～英語の歌をプロから学ぶ～</div> <div>【Oh! Carol】ニール・セダカ</div> <div>○ 14:00-15:00 </div> |                                                                                                                                                                                                                                  | <div>小林先生の脳トレ教室 元気にハイ！</div> <div>○ 10:00-11:00</div> <div>ペン習字 ※お一人様、月1回</div> <div>○ 14:00-15:00</div> <div>手ぶらで水習字</div> <div>○ 15:15-16:15 <b>参</b> 500円</div> | <div></div> <div>こころとからだに癒しの音楽を</div> <div>ウクレレ・ミュージックサロン</div> <div>○ 10:00-10:45(基礎) <b>参</b> 500円</div> <div>○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル 300円</div> <div>木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】</div> <div>【曲目：恋人たちのクリスマス】</div> <div>マライア・キャリー</div> <div>○ 14:00-15:00</div> | <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</div> <div>○ 11:15-12:00 <b>アドバンス</b></div> <div>伊藤賢一の日本文化史</div> <div>【中国の歴代国家主席】</div> <div>○ 14:00-15:30 <b>参</b> 500円</div>                                              | <div>筋肉ほぐし&amp;体幹トレーニング</div> <div>○ 10:00-10:45</div> <div>○ 11:00-11:45 <b>参</b> 500円</div> <div>文学散歩～オンラインプログラム～</div> <div>テーマ「二十四の瞳」</div> <div>○ 14:00-15:00 <b>参</b> 500円</div> |    |
| 31                                                                                                                                                                                                              | <div>青字：クレールホール開催</div> <div>赤字：コミュニティサロン開催</div> <div>Welcomeプログラム</div> <div>参加回数のカウントなし</div> <div>ご家族・ご友人もご参加OK</div> <div>ご予約はご来店、またはお電話で承ります</div> <div>03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町</div> <div>受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季</div> |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            | <div> 文科系プログラム <b>教</b> 教材費</div> <div> 運動系プログラム <b>参</b> 参加費</div> <div>お名前</div> <div>受付 (TEL 　ご来店)</div> <div>様</div>                                                               |    |
| ※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もございます。ご了承ください                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |    |

※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