

2025

9月

ホームクレールカレンダー

地域交流型カルチャースクール ホームクレール立川 会員募集中! 体験1回無料!

Calendar grid with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (1-30). Each cell contains activity details such as 'ロコモ予防体操', '脳トレ教室', 'ダンスエクササイズ', and '秋の体力測定会'.

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。
★プログラムにご参加の際は、水分補給用の飲み物を必ずお持ちください。
★運動系のクラスは「かかと」のある靴でお越しください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。

お問い合わせは「ホームクレール立川」まで
電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分～17時
○休業日 毎週水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり

# 9月の トピック



18日(木)

10:30-12:00

## 【イスdeモルック】

「モルック」と呼ばれる木の棒を投げて数字の書かれた棒を倒す簡単なゲーム。チーム対抗戦でとても盛り上がります！

いすに座って行いますので、杖やシルバーカーをご使用の方も無理なくご参加いただけます。みんなで一緒に盛り上がりましょう!!



22日(月)

11:00-11:45

参加費500円

## 【骨盤エクササイズ】

今月は立位中心の骨盤エクササイズを行います。マットに寝転ぶのが苦手な方も挑戦してみませんか？

骨盤周辺の筋肉や、骨格バランスを整え

骨盤のゆがみを改善し、

正しい位置に戻していきます。

膝や腰の負担軽減を目指しましょう。

<講師:上野 瑞江>



オンライン

26日(金)

15:15-16:30

ロコモ予防プログラム導入10周年  
特別記念健康セミナー

## 【人生100年時代を 元気に過ごすために】

科学的根拠に基づいた運動で健康維持・向上を目指すロコモ予防運動プログラム。体操や測定会など、10年間の研究成果を知ることができる貴重な講演内容です。

是非ご参加ください！

<講師:順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授・  
医学博士 町田 修一>



29日(月) 終日

30日(火) 午前中

## 【秋の体力測定会】



ご自身の体のことを知り、健康への意識もアップする、年に一度の測定会のチャンス！

ロコモ予防体操に参加されていない方もぜひ！

結果説明会では、専門スタッフが体力の維持や向上に向けて個別にアドバイスさせていただきます。

\*所要時間はお一人様30~40分間程度です。

\*別添の「測定内容についてのご案内」をご参照ください。

\*個別の予約時間は、追ってご連絡いたします。

ご都合の悪い時間帯がございましたらお知らせください。

\*結果説明会を11月4日(火)午後、5日(水)終日で開催いたします。

継続は  
力なり！



2025

8月

ホームクレールカレンダー

地域交流型カルチャースクール ホームクレール立川 会員募集中♪ 体験1回無料!

日	月	火	水	木	金	土
<p>8月はキッズも参加できるプログラムをご用意! お子さま、お孫さまとご一緒にどうぞ♪</p> <p>※親子一組500円でご参加いただけます! ご希望の方はホームクレールスタッフまで。</p> <p>ふれあいイベント ←このマークが目印です</p> 						
1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>永井先生の朗読会 14:00~14:30 ※予約不要</li> <li>『おかあさんの木』大川悦生作</li> <li>○はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○ゆったり大人のボールペン習字 14:00~15:00</li> <li>○プライベートレッスン 13:00~ &lt;有料&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスエクササイズ 10:30~11:30</li> <li>ふれあいイベント</li> <li>○からだをほぐすセルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</li> <li>○プライベートレッスン 15:00~ &lt;有料&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 &lt;30分間/2000円&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チェアヨガで自分らしくリラックス 10:00~10:45</li> <li>今月のテーマ『夏バテ予防』</li> <li>○伊藤賢一の歴史探訪オンライン ~お礼になった偉人のウラ話~ 14:00~15:30 『二宮尊徳/板垣退助』</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○ゆったり大人のボールペン習字 14:00~15:00</li> <li>○プライベートレッスン 13:00~ &lt;有料&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</li> <li>○自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 &lt;教材費500円&gt;</li> </ul>
<p>ホームクレール夏季休業</p> 						
10	11	12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</li> <li>○自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 &lt;教材費500円&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小林先生の歌声広場 10:00~11:15</li> <li>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 &lt;30分間/2000円&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○楽しいヴォイスドレーミン ~のどを鍛えて歌おう!~ 14:00~15:00 &lt;参加費500円&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフストレッチマット 10:00~10:45</li> <li>ふれあいイベント</li> <li>参加費500円</li> <li>ふれあいイベント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>思いのままに己書 10:00~11:00 &lt;教材費500円&gt;</li> <li>ふれあいイベント</li> <li>※裏面をご覧ください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○書道deうちわ 14:00~15:00 &lt;教材費500円&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 &lt;教材費500円&gt;</li> <li>ふれあいイベント</li> <li>*裏面をご覧ください</li> </ul>
17	18	19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>小林先生の歌声広場 10:00~11:15</li> <li>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 &lt;30分間/2000円&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○楽しいヴォイスドレーミン ~のどを鍛えて歌おう!~ 14:00~15:00 &lt;参加費500円&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフストレッチマット 10:00~10:45</li> <li>ふれあいイベント</li> <li>参加費500円</li> <li>ふれあいイベント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>思いのままに己書 10:00~11:00 &lt;教材費500円&gt;</li> <li>ふれあいイベント</li> <li>※裏面をご覧ください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○書道deうちわ 14:00~15:00 &lt;教材費500円&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○書道deうちわ 14:00~15:00 &lt;教材費500円&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 &lt;教材費500円&gt;</li> <li>ふれあいイベント</li> <li>*裏面をご覧ください</li> </ul>
24	25	26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 &lt;参加費500円&gt;</li> <li>○キム先生の昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○からだをほぐすセルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフストレッチマット 10:00~10:45</li> <li>ふれあいイベント</li> <li>参加費500円</li> <li>ふれあいイベント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イデで筋トレベーシック 10:00~10:45</li> <li>○音楽脳トレ歌って 笑って若返り 14:00~15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>思いのままに己書 10:00~11:00 &lt;教材費500円&gt;</li> <li>ふれあいイベント</li> <li>※裏面をご覧ください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモ予防体操</li> <li>○アドバンスコース 10:00~10:45</li> <li>○ベーシックコース 11:00~11:30</li> <li>○文学散歩オンライン 『二十四の瞳』壺井栄作 14:00~15:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 &lt;参加費500円&gt;</li> <li>○キム先生の昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</li> </ul>
31	<p>お問い合わせは「ホームクレール立川」まで 電話番号：042-506-1164</p>					<p>○営業時間 9時30分~17時 ○休業日 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり</p>

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。  
★プログラムにご参加の際は、水分補給用の飲み物を必ずお持ちください。  
★運動系のクラスは「かかと」のある靴でお越しください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。