



日	月	火	水	木	金	土		
2025 9月	1 ○ ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	2 8月27日(水)の 振り替え分 ○ 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	3 大塚製薬プレゼンツ 元気づくりの健康セミナー 試飲会同時開催 ○ 10:00~11:00 世界一面白い日本史 ○ 14:00~15:15 テーマ 日清戦争	4 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 伊藤賢一の歴史探訪 お札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 キム先生の 昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	6 グリーンバトンクラブ マルシェ		
	7	8 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 ホームクレールと一緒に うたの時間ですよ ○ 14:00~15:00	9 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	10 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	11 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	12 ペン習字 ○ 14:00~15:00	13	
14 グリーンバトンクラブ はちみつイベント	15 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	16 フィンランド発のスポーツを体験 はじめてのモルック ○ 14:00~15:30 	17 ハーモニカと一緒に 昭和のうたを歌う会 ○ 14:00~15:00 	18 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	19 オンライン開催 頭木先生の 文学散歩 ○ 14:00~15:00 テーマ シェイクスピア 参加費 +500円 	20		
21	22 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 映画「風立ちぬ」 ○ 14:00~16:10	23 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30~16:00 材料費 +300円	24 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 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	25 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	26 実用書道(小筆) ○ 13:30~14:30 オンライン開催 ロコモプロジェクト10周年記念企画 ロコモ予防 特別セミナー ○ 15:15~16:15	27		
28	29 クレールフィットネス ~ボールDEストレッチ~ ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	30 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	9/16(火) はじめてのモルック ってなあに? 				モルックとは・・・ フィンランドのカレリア地方で生まれた、どなたでも楽しめるスポーツです。 モルックと呼ばれる木の棒を投げて、スキttlと呼ばれる木製のピンを倒します。 倒したピンの内容によって得点が付き、先にピツリ50点になったら勝ちです。 椅子に座って行います。  	

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てください。  
 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/会員番号	
お名前	



	日	月	火	水	木	金	土	
第1週目	<b>2025 8月</b> <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。					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 ○ ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	5 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	6 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	7 ○ 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	8 ○ パン習字 ○ 14:00~15:00	9	
第3週目	10	11 ○ 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	12 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 		15	16	
第4週目	17	18 ○ 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	19 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	20  イスタンダンス エクササイズ ○ 14:00~15:00 WELCOME 500円	21 ○ ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	22 ○ 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	23	
第5週目	24	25 ○ ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	26 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	27 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	28 ○ 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	29 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	30	
	31							

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/会員番号	
お名前	