

2025 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	2 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 伊藤賀一の歴史探訪 お札になった偉人たちのウラ話 ○ 14:00-15:15 テーマ 伊藤博文 夏目漱石	3	4
5	6 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	7	8 キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15	9 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	10 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 リラックス呼吸法 ○ 14:00-15:00 ※マット使用	11
12	13 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	14 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	15 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	16 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 伊藤賀一の日本文化史講座 ○ 14:00-15:15 テーマ 日本と海外を繋いだ文化人 全三回 第一回～前近代の文化人～ 教材費 500円	17	18
19	20 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 晴海地区 ハロウィンイベント	21 第2回体験イベント 健康空手 ○ 10:30-11:30 ※裸足で行います	22 リラックス呼吸法 ○ 10:30-11:30 ※マット使用	23 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	24 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 聖路加セミナー ○ 13:30-14:30	25
26	27 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	28	29 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	30 北欧スポーツ ホームクレールモルック ○ 14:00-15:30	31	

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
締切日を過ぎたキャンセルは
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

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。

10月 おすすめプログラム



ハルフラハロウィン2025

～仮装してレッツゴー！おばけたちの秘密の街へ～

Bubble Monster Party



19日(日) 終日

晴海フラッグ全体の大規模ハロウィンイベント。

ホームクレールのテーマは・・・

『かわいいモンスター集まれ！Bubble Monster Party』

1部 DJ Amiiによる子どもディスコ

2部 パレード前の可愛い仮装のお子様ランウェイ

仮装ランウェイの審査員を募集します！

可愛いモンスターと一緒に応援していただける方、是非ご参加ください。

第2回体験イベント

健康空手

21日(火) 10:30～11:30

9月にご好評いただいた『健康空手』の体験イベントに、もう一度挑戦してみませんか？

気になっていたけど来られなかったという方も是非！

空手道歴40年以上の師範の森田先生による、空手の「形」を使った体操。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。

今月までは、**無料体験**ができます♪



ホームクレールで、晴海フラッグで、楽しみましょう！
お馴染みの方も、初めての方も、ご予約お待ちしております♪

聖路加国際病院整形外科名誉医長セミナー

『Successful Aging～老化にも質がある～』

24日(金) 13:30～14:30

『人生100年時代』といわれる中、
「質」の高い高齢を迎えるには私たちはどうしたらよいでしょう。
加齢は新世界。新しい発見に満ちています。

今回のセミナーでは、

- ・なぜ両手使いが必要なのか？
- ・元気なうちに知る「意識武装・知識武装・技術武装」について、詳しくお話いたします。

講師は、聖路加国際病院整形外科名誉医長の井上肇先生。
皆様のご参加お待ちしております。



北欧スポーツ

ホームクレール モルック

30日(木) 14:00～15:30

6月にご好評いただいた『モルック』。
皆さまの嬉しいお声にお応えし、帰ってきました！

北欧スポーツである『モルック』は、日本でも大人気の数字の書かれた棒を倒す簡単なゲームです。

椅子に座って行うこともできるので、無理なくご参加いただけますよ♪
スタッフと一緒に盛り上がりましょう！



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 KARATE	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 伊藤賀一の歴史探訪 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 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 ○ 14:00～15:15	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 伊藤賀一の日本文化史講座 連続企画全四弾～四弾目～ ○ 14:00～15:30 おまけ 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 WELCOME PROGRAM	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 ラグジュアリーパス 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 WELCOME PROGRAM 14周年 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 WELCOME PROGRAM 『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、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