

日	月	火	水	木	金	土
2025年 10月 プログラムカレンダー			1 セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様、どちらか1回 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【腹式呼吸で声も体もパワーアップ！①】 ○ 14:00-15:15 参 500円	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 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 「おれになった偉人のウラ話し」 【⑥伊藤博文・夏目漱石】 ○ 14:00-15:15	3 ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 ペン習字 ※お一人さま今月のみ月2回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15	4
5	6	7	8	9	10	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	キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15	セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様、どちらか1回 木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：恋人たちのクリスマス】 マライア・キャリー ○ 14:00-15:00 振	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	ワンコインヨガ ○ 14:00-15:00 ○ 15:15-16:15 参 500円	
12	13	14	15	16	17	18
	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 楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円	五感活き活き 遊々絵画 テーマ【触ってイメージして描いてみよう】 ○ 10:00-11:30 教 500円 締切日10/9(木) ソラフラワー ～優雅な香りつくり～ ○ 14:00-15:30 参 2500円 締切日10/9(木)	リンダ先生のチェアピラティス ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様、どちらか1回	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 川柳をたしなむ テーマ【人生の実り】 ○ 14:00-15:30 参 500円	筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円 文学散歩 テーマ「チャップリン」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00-15:00 参 500円	
19	20	21	22	23	24	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 挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～ 振 ○ 14:00-15:00 参 500円	キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15	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 ○ 10:00-10:45(基礎) 参 500円 ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル 300円 ペン習字 ※お一人さま今月のみ月2回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15 振	伊藤賀一の日本文化史 【近代の経済人】 ○ 14:00-15:30 参 500円	ホームクレールフットネス～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	
26	27	28	29	30	31	
	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 Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【曲目：Fly Me To The Moon】 フランク・シナトラ ○ 14:00-15:00	脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00 ペン習字 ※お一人さま今月のみ月2回 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 参 500円	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 打楽器に挑戦！ ～バケツドラム&パーカッション ○ 14:00-14:35 ○ 14:50-15:25 参 500円			
青字：クレールホール開催 赤字：コミュニティサロン開催 文系系プログラム 教 教材費 運動系プログラム 参 参加費 振 = 7月・8月 休講振替え 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・夏季					Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK	お名前 受付 (TEL ご来店) 様
※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。						

10月のおすすめ プログラム

ソラフラワー ～優雅な香りづくり～

14日(火) 14:00～15:30

講師：鳥村弘子 天然アロマデザイナー
Aroma Fragrance Air主宰

天然素材のソラシートでお花を作ります。
制作は講師がお手伝いしますのでご安心
ください。初めての方でも綺麗につくれます。



☆アロマフラワー大小2本

☆ フラワーベース ☆天然精油のフラワーミスト
をお持ち帰りいただけます。



参加費：2,500円(教材費込) 締切日：10/9(木)

※ 締切後のキャンセルは参加費を頂戴いたします

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

参加費
500円

22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♪

参加できるプログラムが増えました！

マットを使用するため、ご自身で立ち上がりができる方が対象です

ワンコインヨガ

参加費
500円

10日(金) 14:00～15:00 講師：浮田 久美子
15:15～16:15

「姿勢改善ヨガ」でおなじみの講師による
マットの上で行うヨガプログラム。
体の不調の原因と考えられる部分に焦点を当て
正しい姿勢に近付けていきます。



ワンコインストレッチ

参加費
500円

奇数月実施
(次回は11月です) 講師：稲垣 美江子

「セルフ整体ストレッチ」でおなじみの講師による
プログラム。マットの上で全身のストレッチを行い
体のバランスを整え凝りやゆがみを解消します。



「プログラム参加券」について

カレンダーの **振** マークは8月の休講振替を表していますが、

参加券のご利用対象は全プログラムとなります

ご利用の際は、申込時または当日お持ちください



当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします

2025年

9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
	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	お道具いらずの水墨画 テーマ【あけびの美】 ○ 10:00-12:00 教 1,000円 締切日8/28(木) キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00～15:15	セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様、どちらか1回 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【のどトレーニングでむせ予防！】 ○ 14:00 -15:15 参 500円	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 知らなかった日本史がここにある／／ 伊藤賢一の歴史探訪オンライン 「おれになった偉人のウラ話し」 【⑤高橋是清・岩倉具視】 ○ 14:00-15:15	ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45	
7	8	9	10	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 楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円	みんなで歌う ミュージカルソングと 世界の名曲 ○ 14:00-15:00 参 500円	セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様、どちらか1回 振 木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：恋人たちのクリスマス】 マライア・キャリー ○ 14:00-15:00	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	ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 ペン習字 ※お一人様、月1回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15	
14	15	16	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 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【一言ずつ丁寧にクリアな発音を】 ○ 14:00 -15:15 振 参 500円	キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15	セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様、どちらか1回	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 川柳をたしなむ テーマ【人生の祭り】 ○ 14:00-15:30 参 500円	筋肉ほぐし&体幹トレーニング 振 ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円 文学散歩～オンラインプログラム～ テーマ【シェイクスピア】 ○ 14:00-15:00 参 500円	
21	22	23	24	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 Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【September】 EARTH, WIND & FIRE 参 500円	キム先生の昭和懐メロ歌体操 振 ○ 10:30-11:45 ペン習字 ※お一人様、月1回 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 参 500円	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 参 500円 ○ 10:00-10:45(基礎) ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル 300円 木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：恋人たちのクリスマス】 マライア・キャリー ○ 14:00-15:00	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 【近世の経済人】 ○ 14:00-15:30 参 500円	ボールde体幹トレーニング 振 ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 【ロコモ予防プログラム導入10周年企画】 順天堂大学 町田教授 特別セミナー 『人生100年時代を元気に過ごすために』 ○ 13:30-14:30	
28	29	30	教科系プログラム 運動系プログラム 教 教材費 参 参加費 振 = 7月休講振替え ※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。			青字：クレールホール開催 赤字：コミュニティサロン開催
	ワンコインストレッチ ○ 10:00-11:00 ○ 11:15-12:15 ※お一人様、どちらか1回 参 500円 打楽器に挑戦！ ～バケツドラム&パーカッション ○ 14:00-14:35 ○ 14:50-15:25 参 500円	脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00 姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK			お名前 受付 (TEL 来店)