



	日	月	火	水	木	金	土
第1週目	2025 10月 			1 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	2 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 伊藤博文 夏目漱石	3 キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15 (休憩込み)	4
第2週目	5	6 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	7 測定会準備のためホール使用不可	8 9 ロコモ予防プロジェクト 体力測定会 ※お申込みをいただいた方のお日にち・お時間は個別にご案内いたします。		10 ペン習字 ○ 14:00~15:00	11
第3週目	12	13 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	14 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:00 <small>参加費 +3000円</small>	15 ホームクレールお休み	16 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「大脱走」 ○ 13:30~16:30	17 オンライン開催 頭木先生の文学散歩 ○ 14:00~15:00 テーマ チャップリン <small>参加費 +500円</small>	18
第4週目	19	20 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	21 歌って笑って若返り! ○ 14:00~15:15 黄色い本 お持ちください。	22 クレールフィットネス ~筋力アップ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	23 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 米国出身奏者 ザック・プリッシュュさん 津軽三味線演奏会 ○ 14:00~15:00 <small>WELCOME 500円</small>	24 実用書道(小筆) ○ 14:00~15:00	25
第5週目	26	27 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30~16:00 <small>材料費 +300円</small>	28 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	29 十日市場ハロウィンスタンプラリー 10:00~16:00 十日市場の街のイベント 各施設を周ってスタンプとお菓子をゲット!		30 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DVD鑑賞 「ヴェルディ作 リゴレット」 ○ 14:00~16:00	31 ポピンズナーサリースクール 子どもたちの仮装行列をみんなで応援しませんか 10:30前後より 1階外通路にて ※参加自由

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 9:30-17:00	045-482-3034
部屋番号/会員番号	
お名前	



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	