

日	月	火	水	木	金	
2025年11月 プログラムカレンダー						1
2	3	4	5	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		お道具いらずの水墨画 テーマ【来年の干支を描く】 ○ 10:00-12:00 教 1,000円 締切日10/30(木) おすすめ! 健康空手【立位・座位】 ○ 14:00-15:00	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! ②】 ○ 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」 【⑦新渡戸稲造・福沢諭吉】 ○ 14:00-15:15	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 ※お一人さま月 1 回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15	
9	10	11	12	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 楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円		楽しもう! ロコモフラ ○ 10:00-10:45 キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 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 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 発表会の練習中!	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 ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 ワンコインストレッチ ○ 14:00-15:00 ○ 15:15-16:15 参 500円	
16	17	18	19	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 Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【曲目：恋人たちのクリスマス】 マライア・キャリー ○ 14:00-15:00		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【自由課題】 ○ 14:00-15:30 参 500円	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 文学散歩 テーマ「樋口一葉」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00-15:00 参 500円	
23	24	25	26	27	28	29
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 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		小林先生の脳トレ教室 元気にハイ! ○ 10:00-11:00 ペン習字 ※お一人さま月 1 回 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 参 500円	打楽器に挑戦! ～バケツドラム&パーカッション ○ 10:30-11:30 参 500円 発表会の練習中! 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 発表会の練習中!	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 【戦後の経済人①】 ○ 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 姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	
30	青字：クレールホール開催 赤字：コミュニティサロン開催 教科系プログラム 教 教材費 運動系プログラム 参 参加費 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					Welcomeプログラム この緑色の背景のクラスは 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。						

11月のおすすめ プログラム

健康空手～トライアル～

(立位・座位の混合クラス)

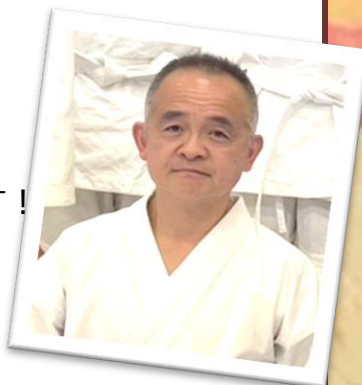
おすすめ!

※このクラスは裸足で行います。

4日(火) 14:00~15:00

講師：森田徳男 (morita norio)

空手の「形」を使って体操をする
空手教室の体験イベントです。
講師は、空手道歴40年以上の師範。
どなたでも楽しくご参加いただけます！



特別な無料体験♪
講師の「形」の
パフォーマンスあり！

【クラス内容】

- ウォームアップ
- 基本の構えと動き
- 体幹を使ったバランス訓練等
- 護身術的な動き
- クールダウン

※あくまでも参考としてご覧ください。

～みんなで歌う～ ミュージカルソングと世界の名曲

24日(月)14:00-15:00

講師：此花いの莉

元宝塚娘役。『エリザベート』など50作品を
越えるミュージカル及びレビュー公演に出演。
レッスン後の講師の歌唱もお楽しみに♪



参加費
500円

木下先生のダンスエクササイズ

12日・26日(水) 14:00-15:00

講師：木下 真之

発表会の練習中！

カッコいい音楽に合わせて楽しく踊りましょう
座位・立位どちらでも大丈夫！
先生のショータイムもあります♪



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

12日(水) ①10:00-10:45 (基礎)

②11:00-12:00 (応用)

講師：Mayumi

発表会の練習中！

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♪



参加費
500円

打楽器に挑戦！ バケツドラム&パーカッション

26日(水) 10:30-11:30

講師：湯山 直美

発表会の練習中！

リズムパターンを練習し演奏を楽しみましょう
初めての方もお気軽にどうぞ☆



参加費
500円



11月から「セルフ整体ストレッチ」はクレールホールで行います



当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします

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 参 500円	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) 参 500円	リンダ先生のチェアピラティス ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円 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～ ○ 14:00-15:00 参 500円 振	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) ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル 300円 参 500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 参 500円	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	
※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。						お名前 受付 (TEL ご来店) 様