

						
日	月	火	水	木	金	土
ホームクレール横浜十日市場カレンダー 2025 11 月 						1
2	3 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	4 チェロアンサンブル ○ 14:00~15:00 	5 世界一面白い日本史 ○ 14:00~15:15 <div>日清戦争</div>	6 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 <div>オンライン開催</div> 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 <div>高橋是清 岩倉具視</div>	7	8
9	10 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30  チェロ個別体験会 13:30~16:00 ※別途お申込み/先着順	11 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	12 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	13 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	14 ペン習字 ○ 14:00~15:00	15
16	17 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	18 <div>体力測定会 結果説明会</div> ※お時間は個別にご案内いたします。		19 20 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 キム先生の 昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	21 <div>オンライン開催</div> 頭木先生の文学散歩 ○ 14:00~15:00 <div>樋口一葉</div> <div>参加費 +500円</div>	22
23 <div>30</div>	24 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	25 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 水彩色鉛筆教室 <div>材料費 +300円</div> ○ 14:30~16:00	26 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	27 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	28 ホームクレール お休み 	29

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。

ホームクレール横浜十日市場 月-金 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
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 参加費 +3000円	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 参加費 +500円	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・ブリッシュさん 津軽三味線演奏会 ○ 14:00~15:00 WELCOME 500円	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 材料費 +300円	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しください。 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		