

日	月	火	水	木	金	土
	<div>1</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00ベーシック</div> <div>○ 11:15-12:00アドバンス</div>	<div>2</div>	<div>3</div> <div>大人のHIPHOP ダンスエクササイズ</div> <div>○ 14:00-15:00</div>	<div>4</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00ベーシック</div> <div>○ 11:15-12:00アドバンス</div> <div>オンライン開催</div> <div>伊藤賀一の歴史探訪 おれになった偉人たちのウラ話</div> <div>○ 14:00-15:15</div> <div>テーマ</div> <div>紫式部 野口英世</div>	<div>5</div> <div>ボールde 体幹トレーニング</div> <div>○ 10:30-11:15</div> <div>ホームクレール 年忘れ会</div> <div>○ 14:00-15:30</div>	<div>6</div>
<div>7</div> <div>晴海西小中学校にて 防災訓練</div>	<div>8</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00ベーシック</div> <div>○ 11:15-12:00アドバンス</div>	<div>9</div> <div>ホームクレールフットゴルフ</div> <div>○ 10:30-11:30</div> <div>ペン習字</div> <div>○ 13:30-14:30</div> <div>書道 最終回</div> <div>○ 14:45-15:45</div> <div>書道セット一式レンタル可:300円</div>	<div>10</div> <div>キム先生の 青春ディスコ体操</div> <div>○ 14:00-15:15</div>	<div>11</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00ベーシック</div> <div>○ 11:15-12:00アドバンス</div> <div>ホームクレールモルック</div> <div>○ 14:00-15:30</div>	<div>12</div> <div>リラックス呼吸法</div> <div>○ 14:00-15:00</div> <div>※マット使用</div> <div>必要な方のみマットに敷くタオル</div>	<div>13</div>
<div>14</div> <div>HARUMI FLAG 地域クリスマスイベント</div>	<div>15</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00ベーシック</div> <div>○ 11:15-12:00アドバンス</div>	<div>16</div> <div>健康空手</div> <div>○ 10:30-11:30</div> <div>参加費 500円</div> <div>※裸足で行います</div>	<div>17</div> <div>元宝塚娘役此花いの莉による ミュージッククラス</div> <div>○ 14:00-15:00</div>	<div>18</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00ベーシック</div> <div>○ 11:15-12:00アドバンス</div>	<div>19</div> <div>ボールde 体幹トレーニング</div> <div>○ 10:30-11:15</div> <div>伊藤賀一の日本文化史講座</div> <div>○ 14:00-15:15</div> <div>テーマ</div> <div>日本と海外を繋いだ文化人 全三回</div> <div>第三回～現代の文化人～</div> <div>教材費 500円</div>	<div>20</div>
<div>21</div>	<div>22</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00ベーシック</div> <div>○ 11:15-12:00アドバンス</div>	<div>23</div>	<div>24</div> <div>リラックス呼吸法</div> <div>○ 10:30-11:30</div> <div>※マット使用</div> <div>必要な方のみマットに敷くタオル</div> <div>元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座</div> <div>○ 14:00-15:15</div> <div>教材費 500円</div>	<div>25</div> <div>クリスマスイベント アルプス音楽団</div> <div>○ 14:00-15:00</div>	<div>26</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ 10:30-11:00ベーシック</div> <div>○ 11:15-12:00アドバンス</div>	<div>27</div>
<div>28</div>	<div>29</div>	<div>30</div> <div>ホームクレール冬季休業 (12/27～1/4)</div>	<div>31</div>	<div>・11月18～24日</div> <div>タブレットでのご予約は、この期間にお願いいたします</div> <div>※満席のクラスは抽選を行います</div> <div>・11月25～27日</div> <div>ご予約不可期間</div> <div>・11月25～28日</div> <div>予約確定用紙を投函いたします</div> <div>※タブレットでのご予約にご不安な方は、ホームクレールまたはフロントまでお問合せください</div>		

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

12月 おすすめプログラム

ホームクレールスタッフ主催 ホームクレール年忘れ会

5日(金) 14:00~15:30

皆さまは今年、どんな1年をお過ごしでしたか？

おしゃべりやゲームを通して、交流を深めましょう♪
お茶やお菓子を用意してお待ちしております！



ホームクレールモルック

11日(木) 14:00~15:30

大人気北欧スポーツのモルック！
晴海では3回目の開催です。

木の棒を投げるだけの簡単なゲームで、
どなたでもお楽しみいただけます♪
はじめての方も、以前お越しいただいた方も、
チームで競って盛り上がりませんか？



2026年3月 ホームクレール4住宅対抗モルック大会 開催予定です！

今年も残りわずかですね…
ホームクレールで年を締めくくりましょう♪



今年も
開催

HARUMI FLAG 地域クリスマスイベント開催決定
『HARUMI FLAGクリスマスワンダーランド』

14日(日) 終日

この日は街に出て、クリスマスを盛り上げます！
ホームクレールがご協力するのは、こちらの4組です！



『スティー爾パン演奏』
『クリスマスソックスづくり』
『着物リメイク品販売会』
『銅像パフォーマー』



詳細は、地域のチラシをご覧ください♪

ホームクレールクリスマス企画 アルプス音楽団



25日(木) 14:00~15:00

『アルプス音楽団』がやってきます！
思わず手拍子したくなるような
クリスマスの名曲の数々が、
皆様を素敵な世界へとお連れいたします。



是非ご参加お待ちしております♪

ご参加人数が増えてまいりましたため、ご予約をお願いいたします。ご不明な場合は、ホームクレールまで。

2025 11 月											
日	月	火	水	木	金	土					
<div>・10月18～24日 タブレットでのご予約は、この期間にお願いいたします ※満席のクラスは抽選を行います</div> <div>・10月25～27日 ご予約不可期間</div> <div>・10月28日 予約確定用紙を投函いたします</div> <div>※タブレットでのご予約にご不安な方は、ホームクレールまたはフロントまでお問合せください</div>						1					
2	3 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	4 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15	5 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	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 オンライン開催 伊藤賀一の歴史探訪 お礼になった偉人たちのウラ話 ○ 14:00-15:15 テーマ 新渡戸稲造 福沢諭吉	7 はじめての簡単川柳 入門!深い川柳を詠むコツ ○ 10:30-12:00	8					
9	10 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	11 ホームクレール ミニフットゴルフ体験 ○ 10:30-11:30 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	12 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 第二回～近代の文化人～	13 一般財団法人 グランクレール文化基金主催 大蔵流茂山千五郎家 狂言会 ○ 11時開演	14 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 リラックス呼吸法 ○ 14:00-15:00 ※マット使用 必要な方のみマットに敷くタオル	15					
16	17 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	18 健康空手 ○ 10:30-11:30 ※裸足で行います	19 大人のオペラ講座 ○ 14:00-15:00	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	21 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15	22					
23	24 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	25 キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15	26 リラックス呼吸法 ○ 10:30-11:30 ※マット紙用 必要な方のみマットに敷くタオル 元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 ○ 14:00-15:15 テーマ 腹式呼吸で声も身体も パワーアップ!!part2	27 歩行測定会1日目 予約確定後、個別に お時間をご案内いたします	28 歩行測定会2日目 同時開催決定！ 福祉用具販売会 詳細は後日ご案内いたします	29					
30	<div>参加費について</div> <div>別途、参加費・教材費等がかかる講座がございます。</div> <div>※教材費の場合</div> <div>締切日を過ぎてのキャンセルは</div> <div>材料費を頂戴いたしますので、ご了承ください。</div>					<div>ウェルカムプログラムについて</div> <div>ご家族・ご友人も一緒に無料でご参加頂けます！</div> <div>ご希望の方は、ホームクレールまでお問合せください。</div> <div>←こちらがウェルカムプログラムのマークです</div>					<div>…ロコモ予防体操</div> <div>…文化系プログラム</div> <div>…運動系プログラム</div>