



日	月	火	水	木	金	土
	1 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	2	3 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	4 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	5 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15	6
7 晴海西小中学校にて 防災訓練	8 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	9 ホームクレールフットゴルフ ○ 10:30-11:30	10 ペン習字 ○ 13:30-14:30 書道 最終回 ○ 14:45-15:45 書道セット一式トレーナル可:300円	11 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	12 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	13
14 HARUMI FLAG 地域クリスマスイベント	15 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	16 健康空手 ○ 10:30-11:30 ※裸足で行います	17 元宝塚娘役此花いの莉による ミュージッククラス ○ 14:00-15:00	18 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	19 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 伊藤賀一の日本文化史講座 ○ 14:00-15:15 テーマ 日本と海外を繋いた文化人 全三回 第三回～現代の文化人～	20
21	22 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	23	24 リラックス呼吸法 ○ 10:30-11:30 ※マット使用 必要な方のみマットに敷くタオル	25	26 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	27
28	29	30 ホームクレール冬季休業 (12/27~1/4)	31	・11月18~24日 ・11月25~27日 ・11月25~28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	
					ご予約不可期間	
					予約確定用紙を投函いたします	
					※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	

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

…口コモ予防体操
…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年をお過ごしましたか？

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！

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。

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！



『スティールパン演奏』

『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♪

2025年11月						
日	月	火	水	木	金	土
<p>・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</p> <p>・10月25～27日 ご予約不可期間</p> <p>・10月28日 予約確定用紙を投函いたします</p> <p>※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</p>						1
<p>2</p> <p>3 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス</p> <p>4 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15</p> <p>5 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00</p>						8
<p>6 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス</p> <p>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</p>						9
<p>9</p> <p>10 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス</p> <p>11 ホームクレール ミニフィットゴルフ体験 ○ 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</p>						15
<p>12 伊藤賀一の日本文化史講座 ○ 14:00-15:15 テーマ 日本と海外を繋いた文化人 全三回 第二回～近代の文化人～</p> <p>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</p>						16
<p>14 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス</p> <p>15 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</p>						17
<p>16</p> <p>17 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス</p> <p>18 健康空手 ○ 10:30-11:30 ※裸足で行います</p>						22
<p>19 大人のオペラ講座 ○ 14:00-15:00</p>						23
<p>20 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス</p>						24
<p>21 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15</p>						25
<p>22</p> <p>23</p> <p>24 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス</p> <p>25 キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15</p>						26
<p>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</p>						27
<p>27 歩行測定会1日目</p>						28
<p>28 歩行測定会2日目</p>						29
<p>30</p> <p>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。</p>						30
<p>ウエ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。</p> <p>←こちらがウエルカムプログラムのマークです</p>						31
<p>31</p>						31
<p>32</p>						32
<p>33</p>						33
<p>34</p>						34
<p>35</p>						35
<p>36</p>						36
<p>37</p>						37
<p>38</p>						38
<p>39</p>						39
<p>40</p>						40
<p>41</p>						41
<p>42</p>						42
<p>43</p>						43
<p>44</p>						44
<p>45</p>						45
<p>46</p>						46
<p>47</p>						47
<p>48</p>						48
<p>49</p>						49
<p>50</p>						50
<p>51</p>						51
<p>52</p>						52
<p>53</p>						53
<p>54</p>						54
<p>55</p>						55
<p>56</p>						56
<p>57</p>						57
<p>58</p>						58
<p>59</p>						59
<p>60</p>						60
<p>61</p>						61
<p>62</p>						62
<p>63</p>						63
<p>64</p>						64
<p>65</p>						65
<p>66</p>						66
<p>67</p>						67
<p>68</p>						68
<p>69</p>						69
<p>70</p>						70
<p>71</p>						71
<p>72</p>						72
<p>73</p>						73
<p>74</p>						74
<p>75</p>						75
<p>76</p>						76
<p>77</p>						77
<p>78</p>						78
<p>79</p>						79
<p>80</p>						80
<p>81</p>						81
<p>82</p>						82
<p>83</p>						83
<p>84</p>						84
<p>85</p>						85
<p>86</p>						86
<p>87</p>						87
<p>88</p>						88
<p>89</p>						89
<p>90</p>						90
<p>91</p>						91
<p>92</p>						92
<p>93</p>						93
<p>94</p>						94
<p>95</p>						95
<p>96</p>						96
<p>97</p>						97
<p>98</p>						98
<p>99</p>						99
<p>100</p>						100