



地域交流型万ルチャースクール ホームクレール立川 会員募集中♪

# ホームクレールカレンダー

体験1回無料！

日	月	火	水	木	金	土
	1 ○ ダンスエクササイズ 10:30~11:30  ○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 ○ プライベートレッスン 15:00~ <有料> <div>体の なんでも 相談</div>	2 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円> ○ ハンド マッサージ追加 <10分間/700円>	3	4 ○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 ~今月のテーマ~ 『免疫を高めるヨガ』 ○ 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~ 14:00~15:30 『紫式部/野口英世』	5 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 永井先生の朗読会 ※予約不要 13:30~14:00 『つばくろ会からまいりました!』 筒井康隆 作 ○ はじめての優しい朗読 14:00~15:00	6
7	8 ○ 脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00  ○ セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <参加費500円> ○ プライベートレッスン 15:00~ <有料> <div>体の なんでも 相談</div>	9 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 	10	11 【クリスマス特別企画】 ○ 音楽脳トレ歌って 笑って若返りスペシャル 10:45~12:00 ※裏面参照 ご継続なさる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。 【クリスマス特別企画】 ○ 楽しいヴォイストレーニング ~のどを鍛えて歌おう!~ 14:00~15:00 ※裏面参照 <参加費500円>	12 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30  ○ ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <教材費300円> ○ プライベートレッスン 13:00~ <有料> 『クセ字診断!』	13
14	15 ○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 ○ プライベートレッスン 15:00~ <有料> <div>体の なんでも 相談</div>	16 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円> ○ ハンド マッサージ追加 <10分間/700円>	17	18 ○ 思いのままに己書 10:00~11:00 <参加費300円> 	19 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ 文学散歩/オンライン 14:00~15:00 アンコールアワー『小泉八雲』	20
21	22 ○ 骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 <参加費500円>  ○ 旋律に香りをのせて ~心ほどける安らぎの時間~ 15:30~16:30 <参加費500円> ※裏面参照 	23 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ 天声人語書き写し/ 新聞投書チャレンジ 14:00~15:00 ※裏面参照 朝日新聞主催	24	25 【クリスマス特別企画】 ○ キム先生の ハッピークリスマス♪ 10:00~11:15 ※裏面参照  ○ 自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円> 	26 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ ゆったり大人の ボールペン習字 14:00~15:00 ○ プライベートレッスン 13:00~ <有料> 『クセ字診断!』	27
28	29	30	31			
お問い合わせは「ホームクレール立川」まで 電話番号：042-506-1164				○営業時間 9時30分~17時 ○休業日 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり		

★開場はプログラムの15分前となります。  
★プログラムにご参加の際は、水補給用のお飲み物を必ずお持ちください。  
★また携帯電話をマナーモードに設定してください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。



# 12月のトピック



## 音楽脳トレ 歌って笑って若返り スペシャル

クリスマスソングや輪唱で  
楽しく歌遊び！  
元Eテレ歌のおねえさんの  
ユーモアたっぷりのトークで  
笑顔あふれるクリスマスの日を♪



講師  
佐藤美和

12/11  
(木)  
10:45-  
12:00

この日は一日  
「歌って、歌って、歌って!!」



12/11  
(木)  
14:00-  
15:00

参加費  
500円

## 楽しい ヴォイストレーニング ～のどを鍛えて歌おう!～

本格的な発声練習から歌い方の  
コツまで、クリスマスソングで  
楽しくトレーニング♪  
バリトン歌手の内田先生は  
立川市民講師としても大人気です!



講師  
内田一行



ピアノと  
ヴァイオリンの  
生演奏!



12/22  
(月)  
15:30-  
16:30

参加費  
500円

## 旋律に香りをのせて ～心ほどける安らぎの時間～

「音楽」と「香り」の意外な関係をご  
存知でしょうか。クラシックを中心  
とした楽曲を香りで表現。五感を揺  
さぶる新たな体験をご一緒に♪



講師  
鳥村弘子

東北大学  
加齢医学研究所  
川島隆太教授監修

## 朝日新聞主催 天声人語書き写し/ 新聞投書チャレンジ!



今大人の学び直しとして注目の「天声人語  
書き写し 脳トレ版」と、「読む力」「書く力」の  
向上に役立つ「新聞投書チャレンジ」。ご参  
加の方にはオリジナルアイテムプレゼント!

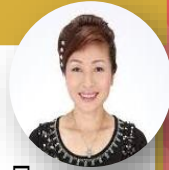
12/23  
(火)  
14:00-  
15:00



12/25  
(木)  
10:00-  
11:15

## キム先生の ハッピークリスマス♪

懐かしのメロディに乗って、  
座ったまま歌って踊って  
喜びのクリスマス、喜びの新年へ♪  
キラキラ衣装のキム先生と  
楽しく認知症予防、介護予防を!



講師  
金 貞淑

2025

11

月

ホームクレールカレンダー

秋の  
作品展  
11/1(土)~  
11/9(日)

地域交流型カルチャースクール ホームクレール立川 会員募集中♪ 体験1回無料!

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	<div>ダンスエクササイズ 10:30~11:30</div> <div>からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</div> <div>プライベートレッスン 15:00~ <b>&lt;有料&gt;</b></div>	<div>ロコモ予防体操 アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>体力測定結果説明会 11/4(火)PMまたは11/5(水)終日 対象:9月の体力測定会にご参加の方 ※詳細は裏面をご覧ください</div>		<div>チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 ~今月のテーマ~ 『免疫を高めるヨガ』</div> <div>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~ 14:00~15:30 『新渡戸稲造/福沢諭吉』</div>	<div>ロコモ予防体操 アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>永井先生の朗読会 ※予約不要 14:00~14:30 『入れ札』 菊池寛作</div> <div>はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</div>	
9	10	11	12	13	14	15
	<div>脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</div> <div>セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <b>&lt;参加費500円&gt;</b></div> <div>プライベートレッスン 15:00~ <b>&lt;有料&gt;</b></div>	<div>ロコモ予防体操 アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>ベーシックコース 11:00~11:30</div>	<div>大蔵流茂山千五郎家 狂言会 セルリアンタワー能楽堂(渋谷)にて お申し込みは締め切りました。</div> <div>音楽脳トレ歌って 笑って若返り 14:00~15:15 ご継続なさる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。</div>	<div>ロコモ予防体操 アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <b>&lt;教材費300円&gt;</b></div> <div>プライベートレッスン 13:00~ <b>&lt;有料&gt;</b> 『クセ字診断』</div>		
16	17	18	19	20	21	22
	<div>小林先生の歌声広場 10:00~11:15</div> <div>からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</div> <div>プライベートレッスン 15:00~ <b>&lt;有料&gt;</b></div>	<div>ロコモ予防体操 アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>フットリンパマッサージ 13:30~16:30 <b>&lt;30分間/2000円&gt;</b></div> <div>ハンド マッサージ追加 <b>&lt;10分間/700円&gt;</b></div>	<div>文明の交差点トルコの魅力 ~カーヌーンの調べ~ 10:30~11:45 (開場10:15) <b>&lt;参加費500円&gt;</b> ※詳細は裏面をご覧ください</div> <div>ゆったり大人の ボールペン習字 13:00~14:00 ※プライベートレッスンご希望 の場合はご相談ください</div>	<div>ロコモ予防体操 アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>文学散歩/オンライン 14:00~15:00 アンコールアワー『樋口一葉』</div>		
23	24	25	26	27	28	29
	<div>骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 <b>&lt;参加費500円&gt;</b></div> <div>ギム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</div>	<div>ロコモ予防体操 アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>健康空手 14:00~15:00 ※詳細は裏面をご覧ください</div>		<div>からだをほぐす ※10月振替分 セルフ整体&amp;ストレッチ 10:00~10:45</div> <div>プライベートレッスン 11:00~ <b>&lt;有料&gt;</b></div> <div>自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 <b>&lt;教材費500円&gt;</b></div>	<div>ロコモ予防体操 アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>楽しいヴォイストレーニング ~のどを鍛えて歌おう!~ 14:00~15:00 <b>&lt;参加費500円&gt;</b> ※詳細は裏面をご覧ください</div>	
30						

お問い合わせは「ホームクレール立川」まで  
電話番号: 042-506-1164

○営業時間 9時30分~17時  
○休業日 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり

★開場はプログラムの15分前となります。  
★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。  
★プログラムにご参加の際は、水分補給用の飲み物を必ずお持ちください。  
★また携帯電話をマナーモードに設定してください。  
★運動系のクラスは「がかと」のある靴でお越しください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。