



ホームクレールカレンダー

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！

★★★開場はプログラムの15分前となります。
 ★★★キヤ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。
 ★★★運動系のクラスは“かかと”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。

日	月	火	水	木	金	土
1	○ダンスエクササイズ 10:30~11:30	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	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』	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	6
	○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 体のなんでも相談 15:00~<有料>	○フットリンバ マッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 <30分間/2000円> ○ハンドマッサージ追加 <10分間/700円>		○伊藤貴一の歴史探訪/オンライン ～お札になった偉人のウラ話～ 14:00~15:30 『紫式部/野口英世』	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 ○はじめての愉しい朗読 14:00~15:00	
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 体のなんでも相談 15:00~<有料>	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	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 体のなんでも相談 15:00~<有料>	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 ○フットリンバ マッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 <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			
<p>ホームクレール年末年始休暇 12月27日～1月4日</p>						
<p>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</p>				○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		



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一日を♪



講師
佐藤美和

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。五感を搖さぶる新たな体験をご一緒に♪



講師
鳴村弘子

この日は一日
「歌って、歌って、歌って!!」



12/11
(木)
10:45-
12:00

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!~



講師
内田一行

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!

12/25
(木)
10:00-
11:15

キム先生の ハッピークリスマス♪



講師
金 貞淑

朝日新聞主催 天声人語書き写し/ 新聞投書チャレンジ!

12/23
(火)
14:00-
15:00



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!

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!

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ○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 なんでも 15:00~ <有料> 体の相談	4 ○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	5	6 ○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』 ○伊藤賀一の歴史探訪/オンライン ～お札になった偉人のウラ話～ 14:00~15:30 『新渡戸稻造/福沢諭吉』	7 ○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 14:00~14:30 『入れ札』菊池寛作	8
		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				
9	10 ○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 なんでも 15:00~ <有料> 体の相談	11 ○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	12	13 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。 ○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。	14 ○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』	15
		   				
16	17 ○小林先生の歌声広場 10:00~11:15 ○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 なんでも 15:00~ <有料> 体の相談	18 ○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 <30分間/2000円> ○ハンドマッサージ追加 <10分間/700円>	19	20 ○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) <参加費500円> ※詳細は裏面をご覧ください ○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	21 ○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『樋口一葉』	22
		時間 要注意				
23	24 ○骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 <参加費500円> ○キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15	25 ○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 ○健康空手 14:00~15:00 ※詳細は裏面をご覧ください	26	27 ○からだをほぐす セルフ整体＆ストレッチ 10:00~10:45 ○プライベートレッスン なんでも 11:00~ <有料> ○自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円>	28 ○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 ○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 <参加費500円> ※詳細は裏面をご覧ください	29
						
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		

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。
- ★ 運動系のクラスは“かかと”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。