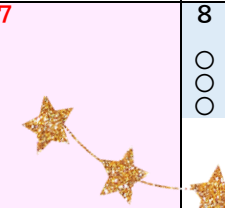
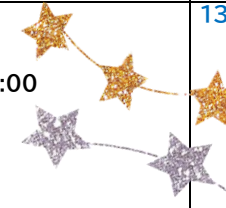
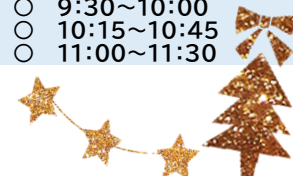


2025
12月

	日	月	火	水	木	金	土
第1週目		1 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	2 歌って笑って若返り！ ○ 14:00~15:15 	3 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	4 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 紫式部 野口英世	5 クリスマススペシャル キム先生の 昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15 (休憩込み)	6 
第2週目	7 	8 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	9 フラワー アレンジメント教室 ○ 14:00~15:00 クリスマスの アレンジ 参加費 +3500円	10 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 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	11 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 大人の そろばん教室 ○ 14:00~15:00 NEW	12 ペン習字 ○ 14:00~15:00 	13 
第3週	14	15 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	16 	17 初めてでも大丈夫！ るんぱ先生の フラッとサルサ ○ 14:00~15:30 ※立った状態で行います 参加費 +500円	18 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	19 オンライン開催 頭木先生の文学散歩 ○ 14:00~15:00 小泉八雲 参加費 +500円	20 
第4週	21 	22 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	23 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 ○ 14:30~16:00 材料費 +300円	24 住宅イベント	25 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 	26 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:00 お正月の アレンジ 参加費 お問合せ ください	27
第5週	28	29 ホームクレール冬休み	30 ホームクレール冬休み	31 ホームクレール冬休み	2025年12月27日(土)～2026年1月4日(日) ホームクレールはお休みとなります。 年明けは5日(月)より営業いたします。  		

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。

ホームクレール横浜十日市場 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
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 日清戦争	6 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 お札になった偉人たちのウラ話 ○ 14:00~15:15 高橋是清 岩倉具視	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 体力測定会 結果説明会 ※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 オンライン開催 頭木先生の文学散歩 ○ 14:00~15:00 樋口一葉 参加費 +500円	22
23 30	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 ○ 14:30~16:00 材料費 +300円	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