

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				<p>Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK</p>	<p>ホームクレール 年末年始休暇 1月4日迄</p>	
4	5	6	7	8	9	10
	<p>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</p>	<p>お道具いらずの水墨画 テーマ[モクレン] ○ 10:00-12:00 教 1,000円 締切日12/25(木)</p> <p>キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15</p>	<p>特別企画 新春イベント 【壽 歌舞伎舞踊】 ロビータウンジ ○ 13:30-14:30 参加費1000円 ※先着順</p>	<p>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</p> <p>知らなかった日本史がここにある 伊藤賀一の歴史探訪オンライン 「お礼になった偉人のウラ話し」 【◎野口英世・北里柴三郎】 ○ 14:00-15:15</p>	<p>ボール体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45</p>	
11	12	13	14	15	16	17
	<p>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</p> <p>楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円</p>	<p>みんなで歌う ミュージカルソングと 世界の名曲 ○ 14:00-15:00 参 500円</p>	<p>誤嚥性肺炎予防(喉を鍛える音読講座) テーマ[表情筋トレ×音読で笑顔輝く一年に♪] ○ 10:00 -11:15 参 500円</p> <p>木下先生のダンスエクササイズ[立位・座位] 【曲目：Bringing In a Brand New Year】 BBキング ○ 14:00-15:00</p>	<p>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</p> <p>とうきゅうクレール川柳 表彰式【ライブ配信】 ○ 14:00-16:00</p>	<p>健康空手[立位・座位] NEW ○ 10:00-11:00</p> <p>ワンコインストレッチ ○ 14:00-15:00 ○ 15:15-16:15 参 500円</p>	
18	19	20	21	22	23	24
	<p>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</p> <p>香りのクラス ホームクレールタイアップ企画 ミュージックカクテルPARTYー ～香りに包まれて～ ○ 14:00-15:30 参 1,500円</p>	<p>キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15</p>	<p>こころとからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン ○ 10:00-10:45(基礎) 参 500円 ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル:300円</p> <p>セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様、どちらか1回</p>	<p>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</p> <p>伊藤賀一の日本文化史 【日本と世界をつなぐ文化人①】 ○ 14:00-15:30 参 500円</p>	<p>筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円</p> <p>文学散歩 テーマ「夏目漱石」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00-15:00 参 500円</p>	
25	26	27	28	29	30	31
	<p>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</p> <p>(株)大塚製薬プレゼンツ 冬の健康対策オンラインセミナー ※試飲会同時開催 ○ 14:00-15:00</p>	<p>小林先生の脳トレ教室 元気にハイ! ○ 10:00-11:00</p> <p>ペン習字 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 参 500円</p>	<p>セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様、どちらか1回</p> <p>木下先生のダンスエクササイズ[立位・座位] 【曲目：Bringing In a Brand New Year】 BBキング ○ 14:00-15:00</p>	<p>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</p>	<p>ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45</p> <p>姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45</p>	

青字：クレールホール開催
赤字：コミュニティサロン開催

 文科系プログラム **教** 教材費
 運動系プログラム **参** 参加費

ご予約はご来店、またはお電話で承ります
03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町

受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季

お名前

受付 (TEL ご来店)

※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。
 ※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合がございます。ご了承ください。

1月のおすすめ プログラム

主催 一般財団法人 グランクレール文化基金
新春特別企画 壽 歌舞伎舞踊

7日(水) 13:30-14:30 ロビーラウンジ

参加費1,000円 ※先着順

鏡獅子



雅屋伊右衛門

女形舞踊



まつ乃家栄太朗

❀ 新しい一年が世田谷中町からはじまります ❀
華やかに歌舞伎舞踊と邦楽の調べをお愉しみくださいませ。

～ 御囃子方の皆様 ～



主催 一般財団法人 グランクレール文化基金
とうきゅうクレール川柳表彰式

15日(木) 14:00-16:00

ライブ配信

テーマ「いのち」「いごごち」「いきいき」

審査員：16代目 尾藤川柳

東急イーライフデザイン代表取締役社長
グランクレールシリーズ支配人 他



健康空手【立位・座位】

※裸足で行います

16日(金) 10:00-11:00 講師：森田徳男

ついに空手のクラスが定期開催となります！
講師は、空手道歴40年以上の師範。
どなたでも楽しくご参加いただけます



香りのクラス ホームクレールタイアップ企画
ミュージックカクテルPARTY
～香りに包まれて～

19日(月) 14:00-15:30 参加費1,500円

ホームクレールがカクテルバーにイメージチェンジ♪
香りのクラスの鳥村先生がつくる香りに包まれながら
テーマに合わせたカクテルと音楽をお楽しみください。

※ノンアルコールもご用意あります。
※飲みすぎにはご注意ください。



- ⚠️ 1月から「姿勢改善ヨガ」「ダンスエクササイズ」
は クレールホール で行います
- ⚠️ 当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします

2025年 12月

プログラムカレンダー

Welcomeプログラム
参加回数のカウントなし
ご家族・ご友人もご参加OK

日	月	火	水	木	金	土
1	青字： クレールホール 赤字： コミュニティサロン	2 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>教科系プログラム</p> <p>運動系プログラム</p> <p>教 教材費</p> <p>参 参加費</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> </div> </div>	3 セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様、どちらか1回 <hr/> 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【姿勢と呼吸を整えて若々しく♪】 ○ 14:00 -15:15 参 500円	4 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 <hr/> 知らなかった日本史がここにある// 伊藤賀一の歴史探訪オンライン 「おれになった偉人のウラ話し」 【⑧紫式部・野口英世】 ○ 14:00-15:15	5 ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 <hr/> ペン習字 ※お一人さま月1回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15	6
7	8 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 <hr/> 楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円	9 五感活き活き 遊々絵画 テーマ【年の初めに】 ○ 10:00-11:30 教 500円 締切日12/4(木) <hr/> 最新の研究で進化した ～極上の快眠ミストづくり～ ○ 14:00-15:30 参 2,500円 締切日12/2(火)	10 こころからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン ○ 10:00-11:00 (発表会曲) 参 500円 ※レンタル:300円 <hr/> 木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：恋人たちのクリスマス】 マライア・キャリー ○ 14:00-15:00 参 500円	11 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 <hr/> 打楽器に挑戦！ パケツドラム&パーカッション ○ 14:00-15:00 参 500円	12 ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 <hr/> ワンコインヨガ ○ 14:00-15:00 ○ 15:15-16:15 参 500円	13
14	15 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 <hr/> Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【クリスマススペシャル】 みんなで歌いましょう♪ ○ 14:00-15:00	16 (株)大塚製薬プレゼンツ 元気づくりの健康セミナー ※試飲会同時開催 ○ 10:00-11:00 <hr/> キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15	17 リンダ先生のチェアピラティス ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 <hr/> セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様、どちらか1回	18 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 <hr/> 川柳をたしなむ テーマ【今年たのしかったこと】 ○ 14:00-15:30 参 500円	19 キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 10:00-11:15 <hr/> 文学散歩 テーマ「小泉八雲」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00-15:00 参 500円	20
21	22 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 <hr/> 挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～ ○ 14:00-15:00 参 500円	23 小林先生の脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00 <hr/> ペン習字 ※お一人さま月1回 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 参 500円 ○ 15:15-16:15	24 <div style="text-align: center;"> <p>ホームクレール クリスマス音楽発表会</p> <p>○ 14:00-15:30</p> <p>※音楽発表会もウェルカムプログラムです。</p> </div>	25 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 <hr/> 伊藤賀一の日本文化史 【戦後の経済人②】 ○ 14:00-15:30 参 500円	26 筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円 <hr/> 姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	27
28	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ホームクレール年末年始休暇 12月27日～1月4日</p> <p>※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。 ※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合がございます。ご了承ください。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>ご予約はご来店、またはお電話で承ります</p> <p>03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町</p> <p>受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季</p> </div> </div>		

お名前

受付 (TEL ご来店)