

2026

1月

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♪ 見学体験お気軽にご応募！

日	月	火	水	木	金	土
				1 ホームクレール年始休暇 ～1月4日	2	3
4	5 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＞ 体のなんでも相談	6 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＞	7	8 チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00～10:45 『冷え改善』 ※裏面参照 伊藤賢一の歴史探訪/オンライン ～お札になった偉人のウラ話～ 14:00～15:30 『野口英世/北里柴三郎』	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 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 ＜教材費500円＞	10
11	12 小林先生の歌声広場 10:00～11:15 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＞ 体のなんでも相談	13 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	14	15 健康空手 10:30～11:30 ※裏面参照 クレール川柳授賞式 /オンライン 14:00～16:00 (予定) ※裏面参照	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 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』	17
18 新春特別企画 ※裏面参照 14:00～15:00 ＜参加費＞ 1,000円	19 脳トレ教室 元気にハイ！ 10:00～11:00 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＞ 体のなんでも相談	20 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＞	21	22 ※予約不要 永井先生の朗読会 14:00～14:30 『三日の暮色』藤沢周平作 はじめての楽しい朗読 14:30～15:30	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 文学散歩/オンライン 14:00～15:00 アンコールアワー『夏目漱石』	24
25	26 骨盤エクササイズ/マット 11:00～11:45 ＜参加費500円＞ 冬の健康対策講座 /オンライン 14:00～15:00 ※裏面参照 大塚製薬主催	27 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 小林先生の歌声広場 14:00～15:15 ※12月振替分 ※裏面参照	28	29 音楽脳トレ歌って 笑って若返り 10:45～12:00 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。 自由気ままに絵手紙づくり 14:00～15:30 ＜教材費500円＞	30 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』	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。
★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。

Welcom*【ウェルカムプログラムのご案内】

このマークのプログラムは通常体験500円のところ、**無料**でご参加いただけます♪

8日(木)

10:00-10:45



【チェアヨガで自分らしくリラックス】

今月は「冷え改善」をテーマに寒さで凝り固まった体も気持ちよく伸ばしていきましょう。イスを使って行いますので、ヨガ初心者の方も安心してご参加いただけます。

<講師：島田 薫>



18日(日)

14:00-15:00

主催：一般財団法人グランクレール文化基金

参加費
1,000
円

【富士見寄席 入船亭 扇白】

新春
特別企画



過去に2回ご来館いただき、2025年9月には真打ちに昇進された扇白さん。今年はどうな噺で私たちを楽しませてくださるのでしょうか。毎回大好評ですので、お申し込みはお早めに！定員になり次第締め切らせていただきます。

1月のトピック

イスを
使って

【健康空手】

15日(木)

10:30-11:30

みなさまのご要望にお応えして、今後は月1回のペースで行うこととなりました！基本の型をイスを使って無理なく行います。裸足または滑り止め付き5本指ソックスでご参加ください。

今後の予定：

2/24(火) 14:00-15:00

3/19(木) 10:30-11:30

<講師：森田 徳男>



26日(月)

14:00-15:00



オンライン

大塚製薬主催 【冬の健康対策講座】

冬に負けない体づくりやヒートショックのお話など、ホールのスクリーンで学ぶ健康セミナーです。乳酸菌飲料の試飲会もあります！



オンライン
生中継！

15日(木)

14:00-16:00
(予定)

【クレール川柳授賞式】

「いきいき」「いごごち」「いのち」をテーマに12月に募集をしていた「クレール川柳」。授賞式の様子をLIVE配信いたします。果たして特別賞は誰の手に？！大きなスクリーンで一緒に授賞式を楽しみましょう！



27日(火)

14:00-15:15



【小林先生の歌声広場】

懐かしい昭和流行歌などをジャンジャンリクエスト！大きなスクリーンに歌詞を映し出し、あなたの大好きな曲をみんなで心ゆくまで歌いましょう！

<講師：小林 雅一>





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 ~お礼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 <div>クリスマス イラスト</div>	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> <div>クリスマス イラスト</div>	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 ~心ほぐせる安らぎの時間~ 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	<div>クリスマス イラスト</div>		
<div>ホームクレール年末年始休暇 12月27日~1月4日</div>						
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。

