



2026

ホームページ用カレンダー

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♪ 見学体験お気軽にどうぞ！

日	月	火	水	木	金	土
						
4	5 ○ダンスエクササイズ 10:30~11:30	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	7 ○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>	8 ○チアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 『冷え改善』 ※裏面参照	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 ○楽しいウ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>
	○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 なんでも相談 15:00~<有料>	○ハンドマッサージ追加 <10分間/700円>	○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 『野口英世/北里柴三郎』	○楽しいウ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>	
11	12 ○小林先生の歌声広場 10:00~11:15	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 ○健康空手 10:30~11:30 ※裏面参照	15 ○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	17 ○ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <教材費300円>
	○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 なんでも相談 15:00~<有料>			○プライベートレッスン 13:00~<有料> 『クセ字診断』		
18 ※裏面 見 参考 企 席 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	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	21 ○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	22 ○はじめての愉しい朗読 14:30~15:30 ※予約不要	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	24 ○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』
	○からだをほぐす セルフ整体＆ストレッチ 14:00~14:45	○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>		○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。	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	
25	26 ○骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 <参加費500円>	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	28 ○音楽脳トレ歌って 笑って若返り 10:45~12:00 ※予約不要	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。	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	31 ○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』
	○冬の健康対策講座 /オンライン 14:00~15:00 ※裏面参照	○小林先生の歌声広場 14:00~15:15 ※12月振替分 ※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>		
						
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。



【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。
今年はどん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

15日(木)
10:30-11:30

【健康空手】

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>

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ご一緒に
授賞式を楽しみましょう！



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！



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>

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説 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			
ホームクレール年末年始休暇 12月27日～1月4日						
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、事前にご連絡ください。
★☆☆また携帯電話をマナ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。



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！

2025

12月

