

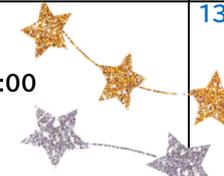
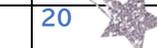


| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|---|--|---|--|--|-----------|
| | | <p>このマークのプログラムはどなたでも500円でご参加いただけます。 この機会にぜひ！</p> | | <p>1 ホームクレール冬休み</p> | <p>2 ホームクレール冬休み</p> | <p>3</p> |
| <p>4</p> | <p>5 ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 | <p>6</p> <p>箏と三味線と十七絃による邦楽演奏会</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 | <p>7 クレールフィットネス ~呼吸ストレッチ~</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 <p>大人のそろばん教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 | <p>8 ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 <p>オンライン開催</p> <p>伊藤賀一の歴史探訪 お札になった偉人たちのウラ話</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:15 <p>野口英世 北里柴三郎</p> | <p>9</p> <p>ペン習字</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 | <p>10</p> |
| <p>11</p> | <p>12 ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 | <p>13 クレールフィットネス ~筋力アップ~</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 <p>フラワーアレンジメント教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 <p>参加費 +3000円</p> | <p>14</p> <p>健康歌声教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 | <p>15 ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 <p>オンライン開催</p> <p>クレール川柳表彰式</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~16:00 | <p>16</p> <p>12月の振り替え分</p> <p>実用書道(小筆)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 | <p>17</p> |
| <p>18</p> | <p>19 ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 <p>脳トレ教室 元気にハイ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 | <p>20</p> <p>体をほぐすセルフ整体&ストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~14:45 ○ 15:00~15:45 | <p>21</p> <p>椅子ダンスエクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 <p>ブリッキングインア ブランドニューイヤー /B.B.キング</p> | <p>22 ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 <p>川柳の楽しみ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:15 | <p>23</p> <p>オンライン開催</p> <p>頭木先生の文学散歩</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 <p>夏目漱石</p> <p>参加費 +500円</p> | <p>24</p> |
| <p>25</p> | <p>26 ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 <p>オンライン開催</p> <p>大塚製薬プレゼンツ 冬の健康セミナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 | <p>27</p> <p>水彩色鉛筆教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:30~16:00 <p>材料費 +300円</p> | <p>28</p> <p>北川書道教室(太筆)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:15 | <p>29 ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 <p>祝！新年企画 健康歌声教室特別編 ヒットヒットミュージック</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:00 | <p>30</p> <p>新年特別プログラム キム先生の 昭和懐メロ歌体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00~15:15 | <p>31</p> |

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 | | | |

2025
12月

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----|---|---|---|--|--|--|
| 第1週目 | | 1 □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 □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 伊藤賢一の歴史探訪 ○ 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 □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 □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 NEW | 12 ペン習字 ○ 14:00~15:00 | 13  |
| 第3週 | 14 | 15 □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 □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 □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 □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 +4000円 | 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 | |