

日	月	火	水	木	金	土
1	2 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	3 <div> </div>	4 <div> 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00 </div>	5 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 <div> オンライン開催 <div> 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 テーマ 津田梅子 北里柴三郎 </div> </div>	6 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 <div> リラックス呼吸法 ○ 14:00-15:00 ※マット使用 必要な方のみマットに敷くタオル </div>	7 <div> </div>
8	9 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 <div> </div>	10 <div> ホームクレールフットゴルフ ○ 10:30-11:30 ペン習字 ○ 14:00-15:00 </div>	11 <div> </div>	12 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 <div> 伊藤賀一の日本文化史講座 ○ 14:00-15:15 テーマ 大河ドラマを深堀！② <div>教材費 500円</div> </div>	13 <div> 海のバレンタインショー ○14:00-14:45 <div>参加費 500円</div> </div>	14 <div> </div>
15	16 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	17 <div> 健康空手 ○ 10:30-11:30 <div>参加費 500円</div> ※裸足で行います </div>	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 <div> 元宝塚娘役此花いの莉による ミュージッククラス ○ 14:00-15:00 </div>	19 <div> ストレッチパンツ専門店ピースリー主催 【衣料品販売会】マイサイズフェア ○ 10:00-15:00 タブレットでのご予約不要 </div>	20 <div> ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 </div>	21 <div> </div>
22	23 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	24 <div> キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15 </div>	25 リラックス呼吸法 ○ 10:30-11:30 <div> ※マット使用 必要な方のみマットに敷くタオル 元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 ○ 14:00-15:15 <div>教材費 500円</div> </div>	26 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	27 <div> ホームクレールモルック ○ 14:00-14:45 </div>	28 <div> </div>

2月 おすすめプログラム

寒さの厳しい日が続いています。
体調管理に気を付けながら、今月も楽しみましょう！

メディカルユニバース主催

メガネ・補聴器相談会

要予約/時間制
※ご予約時間の指定不可

2日(月) 14:00~17:00



【定員:メガネ測定9名/補聴器測定2名】

「メガネが見えにくい。汚れている。」「テレビの音が聞こえにくい」といったお悩みはございませんか？
点検・調整・クリーニングだけのご相談でもOK！
パーソナルトレーナーがお悩みを解決いたします！

ウクレレ&フラダンス 海のバレンタインショー

参加費 500円

13日(金) 14:00~14:45



世田谷中町で人気のウクレレ講師
Mayumi先生が、晴海に！
今年のバレンタインは、晴海の海
を感じて楽しみましょう。
可愛いプチギフト付き♪



カンポ・レアルマドリード×ホームクレール合同イベント ホームクレールフットゴルフ

10日(火) 10:30~11:30

昨年11月にスタートした
『ホームクレールフットゴルフ』。
あなたはもう体験されましたか？
体力に自信がなくても大丈夫。
チーム戦で楽しくご参加いただけます♪



ストレッチパンツ専門店 B-THREE(ビースリー)主催 【衣料品販売会】マイサイズフェア

19日(木) 10:00~15:00

あなたにジャストサイズのパンツを
色・シルエットともに多彩にご用意。
紳士婦人ともに取り扱いあり。
ご予約不要ですので、
お気軽にお立ち寄りくださいませ！




ご参加人数が増えてまいりましたため、必ずご予約をお願いいたします。ご不明な場合は、ホームクレールまで

2026 1 月

日	月	火	水	木	金	土
 <p>24日(土)/27日(火) ～ ホームクレール「和」days ～ 日本の良さにふれる2日間です</p> <p>初回はワンコインで 体験できます！</p>				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
		新春 ビンゴ大会 ○ 14:00-15:00	大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	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 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 テーマ 樋口一葉 荒沢栄一	リラックス呼吸法 ○ 14:00-15:00 ※マット使用 必要な方のみ マットに敷くタオル	
11	12	13	14	15	16	17
	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 	キム先生の 青春ディスコ体操 ～新春スペシャルver.～ ○ 10:30-11:45 ペン習字 ○ 14:00-15:00		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 第二回とうきゅうクレール川柳表彰式 ○ 14:00-16:00(予定)	ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 	
18	19	20	21	22	23	24
	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	健康空手 ○ 10:30-11:30 ※裸足で行います  グリーンヘルスケアサービス主催 減塩セミナー ○ 14:00-15:00	特別企画 ホームクレールってなあに？ ～初めてでも大丈夫！ イベント説明＆ご予約会～ ○ 10:30-11:30 大人のオペラ講座 ○ 14:00-15:00 	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 ホームクレールフットゴルフ ○ 14:00-15:00 		 オイル万華鏡作り ○ 10:30-11:30 ○ 13:30-14:30 
25	26	27	28	29	30	31
	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 オンライン開催 大塚製薬主催 冬の健康セミナー ○ 14:00-15:00	【展示販売会】※ご予約不要 ittenMono shop 一点ものと丁寧な手仕事 ○ 11:00-15:00 	リラックス呼吸法 ○ 10:30-11:30 ※マット使用 必要な方のみ マットに敷くタオル 元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 ○ 14:00-15:15 テーマ 表情筋トレ×音読で笑顔輝く1年に♪ 	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 伊藤賀一の日本文化史講座 ○ 14:00-15:15  テーマ 大河ドラマを深堀！ 	ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15 ホームクレールモルック ○ 14:00-15:30	

参加費について
 別途、参加費・教材費等がかかる講座がございます
 ※教材費の場合
 締切日を過ぎてのキャンセルは

ウェルカムプログラムについて
 ご家族・ご友人も一緒に無料でご参加頂けます！
 ご希望の方は、ホームクレールまでお問合せください
 ←こちらがウェルカムプログラムのマークです

下記の電話番号より、お問合せ・ご予約下さい。
ホームクレール:03-3520-9002(直通)
 月曜日～金曜日 9時半～16時 別途参加費/教材費等がかかる講座がございます。
 ご予約のキャンセルは必ずご連絡下さい。