

# 2026年 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	3	4 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	5 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	6 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15	7
8	9 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	10 ホームクレールフトゴルフ ○ 10:30-11:30  ペン習字 ○ 14:00-15:00	11	12 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	13 ウクレレ&フラダンス 海のバレンタインショー ○ 14:00-14:45	14
15	16 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	17 健康空手 ○ 10:30-11:30 <small>※裸足で行います</small> <small>参加費 500円</small>	18 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス 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	19 ストレッチパンツ専門店ビースリー主催 【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	20 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15	21
22	23 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	24 キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15	25 リラックス呼吸法 ○ 10:30-11:30 <small>※マット使用</small> 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 <small>教材費 500円</small>	26 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス	27 ホームクレールモルック ○ 14:00-14:45	28

**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  
材料費を頂戴いたしますので、ご了承ください

**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。



ワンコインで3回まで  
ご参加可能!!

# 2月 おすすめプログラム

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

参加費 500円

## 海のバレンタインショー



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♪



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！

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
	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			初回はワンコインで 体験できます！		
4	5	6 新春 ビンゴ大会 ○ 14:00-15:00	7 大人のHIPHOP ダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	8 口コモ予防体操 ○ 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 桶口一葉 浅沢栄一	9 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 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス  	13 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	14 	15 口コモ予防体操 ○ 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)	16 ボールde 体幹トレーニング ○ 10:30-11:15  	
18	19 口コモ予防体操 ○ 10:30-11:00ベーシック ○ 11:15-12:00アドバンス  	20 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	21 ホームクレールってなに? ～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	22 口コモ予防体操 ○ 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 	23  	
25	26 口コモ予防体操 ○ 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	27 【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  	28 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♪ 	29 口コモ予防体操 ○ 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! 	30 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。