

日	月	火	水	木	金	土
	2026年	2月	プログラムカレンダー		Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK	
1	2	3	4	5	6	7
	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	キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15	セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様、どちらか1回	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	ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45	
	挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～ ○ 14:00-15:00 参 500円		打楽器に挑戦！ ～パケツドラム&パークション ○ 14:00-15:00 参 500円	＼＼知らなかつた日本史がここにある／／ 伊藤賀一の歴史探訪オンライン 「おれになつた偉人のウラ話し」 【⑩織式部・樋口一葉】 ○ 14:00-15:15	ペン習字 ※お一人さま月1回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15	
8	9	10	11	12	13	14
	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	五感活き活き 遊々絵画 テーマ【白いもの、白いこと】 ○ 10:00-11:30 教 500円 締切日2/5(木)	誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【すっきり爽やか！サ行に集中！】 ○ 14:00-15:15 参 500円	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	ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45	
	愉しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円	＼＼チャレンジイベント／／ 【イスdeモルック予選大会 ～ホームクレール～】 ○ 14:00-15:30				
15	16	17	18	19	20	21
	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	太極拳 ○ 10:00-11:00	リンダ先生のチエアピラティス ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45	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【立位・座位】 ○ 10:00-11:00	
	木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：Let it snow】 ○ 14:00-15:00	キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15	セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様、どちらか1回	川柳をたしなむ テーマ【新しい年に対する思い】 ○ 14:00-15:30 参 500円	文学散歩 テーマ「ショパン」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00-15:00 参 500円	
22	23	24	25	26	27	28
	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	小林先生の脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00	こころとからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン ○ 10:00-10:45(基礎) 参 500円 ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル 300円	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	筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円	
	Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【エルビス・フレスリーメドレー】 ○ 14:00-15:00	ペン習字 ※お一人さま月1回 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 参 500円	木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：Let it snow】 ○ 14:00-15:00	伊藤賀一の日本文化史 【日本と世界をつなぐ文化人②】 ○ 14:00-15:30 参 500円	姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	

青字：クレールホール開催
赤字：コミュニティサロン開催

文科系プログラム	教 教材費
運動系プログラム	参 参加費

ご予約はご来店、またはお電話で承ります
03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町

受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季

お名前

受付 (TEL ご来店)

※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。

※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合もございます。ご了承ください。

2月のおすすめ プログラム

イス de モルック 予選大会 ～ホームクレール～

10日(火) 14:00-15:30

チームメンバーは当日のくじ引きで決定
チーム対抗で作戦を考えながら
皆で盛り上がりましょう☆彡

優勝チームは3月の本戦へ出場！
本戦はホームクレール4店舗を
オンラインでつなぎ開催となります
奮ってご参加ください♪



モルックとは、どなたでも楽しむことができる
北欧発のユニバーサルスポーツ！
木の棒を投げて点数を競うシンプルなゲームです
今回は椅子に座ってチャレンジします！

ストレッチパンツ専門店 ビースリー販売会

※詳しくは別紙チラシをご覧ください

グランクレール世田谷中町

特別ご優待価格！

開催日：2月20日(金) 12:00～16:00

場所：クレールホール

- お支払いは先払いになります。
※現金・クレジットカード各種バーコード決済可
- 商品は後日お渡しとなります。

[商品のお渡し日時]

3月5日(木)以降、宅配便にて配送いたします。



五感活き活き 遊々絵画

10日(火) 10:00-11:30 講師：片山 正之

2月のテーマは「白いもの、白いこと」
雪景色、雲、ごはん、大根、抽象的なイメージなど♪
描き慣れた画材道具をお持ちください

教材費500円 締切日：2/5(木)

※締切後のキャンセルは教材費を頂戴いたします

教材費
500円



【ワンコインヨガに関するお知らせ】

浮田久美子講師のワンコインヨガは
当面の間お休みになります。
「姿勢改善ヨガ」はこれまで通り開催いたします。



当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします

日	月	火	水	木	金	土
	1月	2026年 プログラムカレンダー	1 Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK	2 ホームクレール 年末年始休暇 1月4日迄		3
4	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	6 お道具いらずの水墨画 テーマ【モクリ】 ○ 10:00-12:00 教 1,000円 締切日12/25(木) キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15	7 特別企画 新春イベント 【壽 歌舞伎舞踊】 ロビーラウンジ ○ 13:30-14:30 参加費1000円 ※先着順	8 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 ＼＼知らなかつた日本史がここにある／／ 伊藤賀一の歴史探訪オンライン 「おれになつた偉人のウラ話し」 〔⑨野口英世・北里柴三郎〕 ○ 14:00-15:15	9 ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45	10
11	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	13 みんなで歌う ミュージカルソングと 世界の名曲 ○ 14:00-15:00 参 500円	14 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【表情筋トレ×音読で笑顔輝く一年に♪】 ○ 10:00-11:15 参 500円 木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：Bringing In a Brand New Year】 BBギング ○ 14:00-15:00	15 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 とうきゅうクレール川柳 表彰式 【ライブ配信】 ○ 14:00-16:00	16 健康空手【立位・座位】 ○ 10:00-11:00 NEW	17
18	19 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	20 キム先生のセラバンド＆青春ディスコ ○ 14:00-15:15	21 こことからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン ○ 10:00-10:45(基礎) 参 500円 ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル300円 セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様、どちらか1回	22 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 【日本と世界をつなぐ文化人①】 ○ 14:00-15:30 参 500円	23 筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円 文学散歩 テーマ「夏目漱石」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00-15:00 参 500円	24
25	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 小林先生の脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00	28 セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様、どちらか1回	29 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	30 ホームクレールフィットネス～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45	31
	(株) 大塚製薬プレゼンツ 冬の健康対策オンラインセミナー ※試飲会同時開催 ○ 14:00-15:00	ペン習字 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 参 500円	木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：Bringing In a Brand New Year】 BBギング ○ 14:00-15:00		姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	
	青字：クレールホール開催 赤字：コミュニティサロン開催	文科系プログラム 運動系プログラム	教材費 参加費	ご予約はご来店、またはお電話で承ります 03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町	お名前	
	※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。 ※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合もございます。ご了承ください。			受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季	受付 (TEL ご来店)	