

2026

2

月

## 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♪ 見学体験お気軽にご一試！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	<div>○ ダンスエクササイズ 10:30~11:30</div> <div>○ からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</div> <div>○ プライベートレッスン 15:00~&lt;有料&gt;</div> <div>体のなんでも相談</div>	<div>ロコモ予防体操</div> <div>○ アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>○ ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>○ 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</div> <div>&lt;30分間/2000円&gt;</div> <div>○ ハンド マッサージ追加 &lt;10分間/700円&gt;</div>	<div>4</div> <div>5</div> <div>○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45</div> <div>今月のテーマ 『冷え改善』</div> <div>○ 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~ 14:00~15:15</div> <div>『紫式部/樋口一葉』 ※裏面参照</div> <div>Welcome</div>	<div>6</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>○ ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>永井先生の朗読会 14:00~14:30 ※予約不要</div> <div>『三人兄弟』 菊池寛 作</div> <div>○ はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</div>		
8	9	10	11	12	13	14
	<div>○ 脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</div> <div>○ セルフストレッチ/マット 14:00~14:45</div> <div>&lt;参加費500円&gt;</div> <div>○ プライベートレッスン 15:00~&lt;有料&gt;</div> <div>体のなんでも相談</div>	<div>10</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>○ ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div></div>	<div>11</div> <div>12</div> <div>○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 10:00~11:15</div> <div>※1月振替分</div> <div>時間 要注意</div> <div>○ 音楽脳トレ歌って 笑って若返り 15:15~16:30</div> <div>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。</div> <div>時間 要注意</div> <div></div>	<div>13</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>○ ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>○ ゆったり大人の書道 14:00~15:00</div> <div>&lt;教材費300円&gt;</div> <div>○ プライベートレッスン 13:00~&lt;有料&gt;</div> <div>『クセ字診断』</div>		
15	16	17	18	19	20	21
	<div>○ 小林先生の歌声広場 10:00~11:15</div> <div></div> <div>○ からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</div> <div>○ プライベートレッスン 15:00~&lt;有料&gt;</div> <div>体のなんでも相談</div>	<div>17</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>○ ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>○ 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</div> <div>&lt;30分間/2000円&gt;</div> <div>○ ハンド マッサージ追加 &lt;10分間/700円&gt;</div>	<div>18</div> <div>19</div> <div>○ 思いのままに己書 10:00~11:00</div> <div>&lt;教材費300円&gt;</div> <div>※裏面参照</div> <div>○ ゆったり大人の ボールペン習字 13:00~14:00</div> <div>※プライベートレッスンご希望 の場合はご相談ください</div> <div>時間 要注意</div> <div>Welcome</div>	<div>20</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>○ ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>○ 文学散歩/オンライン 14:00~15:00</div> <div>『ショパン』</div>		
22	23	24	25	26	27	28
	<div>○ 骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45</div> <div>&lt;参加費500円&gt;</div> <div>○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</div>	<div>24</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>○ ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>○ 健康空手 14:00~15:00</div> <div>※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</div>	<div>25</div> <div>26</div> <div>○ イスdeモルック 10:30~12:00</div> <div></div> <div>○ 自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30</div> <div>&lt;教材費500円&gt;</div>	<div>27</div> <div>ロコモ予防体操</div> <div>○ アドバンスコース 10:00~10:45</div> <div>○ ベーシックコース 11:00~11:30</div> <div>○ 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</div> <div>&lt;参加費500円&gt;</div>		
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。



5日(木)

14:00-15:15

Welcome

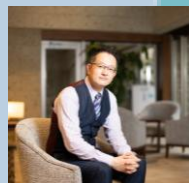
オンライン

## 【伊藤賀一の歴史探訪 ～お札になった偉人のウラ話～】

著書多数・圧倒的な話術で  
展開される講義で人気の  
講師がお送りする、歴史  
講座です。

今月のテーマ

「紫式部」「樋口一葉」



<講師：伊藤賀一>

19日(木)

10:00-11:00

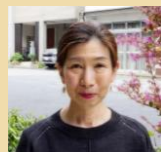
Welcome

おのれしょ

## 【思いのままに己書】

教材費  
300円

ルールはありません。  
上手い、下手ありません。  
簡単なコツを教わって、  
筆ペンなどで自分だけの  
書を描いてみませんか？  
温もりのあるステキな一枚が  
きっと描けます！



<講師：小林幹子>

2月の

トピック

Welcome【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♪

## プライベートレッスン実施中！

そのお悩み、解消できるかもしれません！  
そのご希望、叶えられるかもしれません！  
あなただけの時間をご用意させていただきます。

## 【書道/ペン習字 プライベートレッスン】

美しい文字は一生の財産！

2/13(金) 13:00～2枠

2/19(木) ※お時間をご相談ください

講師：芝原圭子 1回30分 2,900円



## 【セルフストレッチ/体のなんでも相談】

体のコンディションを整えるお手伝いをいたします！

2/2・9・16(月) 15:00～3枠

講師：稲垣美江子 1回30分 3,700円



1歳までの  
ベビー&ママも  
ウェルカム！



2026

1月

## 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♪ 見学体験お気軽にご応募！

日	月	火	水	木	金	土
			1	 ホームクレール年始休暇 ～1月4日		3
4	5	6	7	8	9	10
	○ ダンスエクササイズ 10:30～11:30  ○ 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 15:00～＜有料＞	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＞ ○ ハンドマッサージ追加 ＜10分間/700円＞	8 ○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00～10:45 『冷え改善』 ※裏面参照  ○ 伊藤賢一の歴史探訪/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』	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  ○ 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 ＜参加費500円＞		
11	12	13	14	15	16	17
	○ 小林先生の歌声広場 10:00～11:15  ○ 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 15:00～＜有料＞	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 15 ○ 健康空手 10:30～11:30 ※裏面参照  ○ 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  ○ ゆったり大人の書道 14:00～15:00 ＜教材費300円＞ ○ プライベートレッスン 13:00～＜有料＞		
18	19	20	21	22	23	24
○ 新春特別企画 ※裏面参照 14:00～15:00 ＜参加費＞ 1,000円	○ 脳トレ教室 元気にハイ！ 10:00～11:00  ○ 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 15:00～＜有料＞	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＞ ○ ハンドマッサージ追加 ＜10分間/700円＞	21 22 ※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  ○ はじめての楽しい朗読 14:30～15:30	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  ○ 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』		
25	26	27	28	29	30	31
	○ 骨盤エクササイズ/マット 11:00～11:45 ＜参加費500円＞  ○ 冬の健康対策講座 /オンライン 14:00～15:00 ※裏面参照	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  ○ 小林先生の歌声広場 14:00～15:15 ※12月振替分 ※裏面参照	28 29 ○ 音楽脳トレ歌って 笑って若返り 10:45～12:00 ※時間 要注意 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。  ○ 自由気ままに絵手紙づくり 14:00～15:30 ＜教材費500円＞	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  ○ 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＞		
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。