



ホームページクレールカレンダー

地域交流型カルチャースクール ホームクール立川会員募集集中!! 見学体験お気軽にお問い合わせ!!

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

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】

ルールはありません。
上手い、下手もありません。
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！

教材費
300円



＜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) ※お時間はご相談ください

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：稻垣美江子 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♪ 見学体験お気軽にどうぞ！

日	月	火	水	木	金	土
4	5 ○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> <small>体の なんでも 相談</small>	6 ○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 ○フットリソバ 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>	7 8 ○シェアヨガで 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～ 14:00~15:30 『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 ○楽しいウ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>	10	★ ★ ★ 開場はプログラムの事前にご連絡ください。 ★ ★ ★ プログラムにご参加の際は、事前にご連絡ください。 ★ ★ ★ また携帯電話をマナーモードに設定してください。 ★ ★ ★ ある靴でお越しください。 ★ ★ ★ 分前となります。 ★ ★ ★ 会員募集中♪
11	12 ○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> <small>体の なんでも 相談</small>	13 ○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 ○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> 『クセ字診断』	17	18 ○新春 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> <small>体の なんでも 相談</small>
18	19 ○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> <small>体の なんでも 相談</small>	20 ○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 ○フットリソバ 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 ○はじめての愉しい朗読 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』	24	25 26 ○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
25	26 ○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	27 ○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 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つくり 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> 『クセ字診断』	31	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		