




日 月 火 水 木 金 土

ホームクレール横浜十日市場
カレンダー

2026 2月



このマークのプログラムはどなたでも500円でご参加いただけます。
この機会にぜひ！

1	2 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	3 歌って笑って若返り！ ○ 14:00~15:15 	4 クレールフィットネス ~呼吸ストレッチ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 大人の そろばん教室 ○ 14:00~15:00	5 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 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 紫式部 樋口一葉	6 キム先生の 昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	7
8	9 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	10 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:00 参加費 +3000円	11 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	12 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 第2回 モルックの時間ですよ ○ 14:00~15:30 延長する場合がございます	13 ペン習字 ○ 14:00~15:00	14
15	16 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 14:00~15:00	17 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 14:00~14:45 ○ 15:00~15:45	18 WELCOME 500円 世界一面白い日本史 ○ 14:00~15:15 第一次世界大戦	19 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	20 オンライン開催 頭木先生の文学散歩 ○ 14:00~15:00 シヨパン 参加費 +500円	21
22	23 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	24 クレールフィットネス ~筋力アップ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30~16:00 材料費 +300円	25 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	26 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 ストレッチパンツ専門店 ブیسリーによる販売会 出入り自由 12:00~16:00	27 実用書道(小筆) ○ 14:00~15:00	28

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出しく下さい。
全てのプログラムは予約制になります。(先着順)
キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。
予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。
別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール横浜十日市場 月-金 9:30-17:00 045-482-3034	
部屋番号/会員番号	
お名前	



日	月	火	水	木	金	土
		<p>このマークのプログラムはどなたでも500円でご参加いただけます。 この機会にぜひ！</p>		1 ホームクレール冬休み 	2 ホームクレール冬休み	3
4	5 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	6 箏と三味線と十七絃による邦楽演奏会 ○ 14:00~15:00 	7 クレールフィットネス ~呼吸ストレッチ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 大人のそろばん教室 ○ 14:00~15:00	8 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 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 野口英世 北里柴三郎	9 ペン習字 ○ 14:00~15:00	10
11	12 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	13 クレールフィットネス ~筋力アップ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:00 参加費 +3000円	14 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	15 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 オンライン開催 クレール川柳表彰式 ○ 14:00~16:00	16 12月の振り替え分 実用書道(小筆) ○ 14:00~15:00	17
18	19 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 脳トレ教室 元気にハイ! ○ 14:00~15:00	20 体をほぐすセルフ整体&ストレッチ ○ 14:00~14:45 ○ 15:00~15:45	21 椅子ダンスエクササイズ ○ 14:00~15:00 ブリッキングインア ブランドニューイヤー /B.B.キング	22 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 川柳の楽しみ ○ 14:00~15:15	23 オンライン開催 頭木先生の文学散歩 ○ 14:00~15:00 夏目漱石 参加費 +500円	24
25	26 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 オンライン開催 大塚製薬プレゼンツ 冬の健康セミナー ○ 14:00~15:00 材料費 +300円	27 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30~16:00	28 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	29 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 祝! 新年企画 健康歌声教室特別編 ヒットヒットミュージック ○ 14:00~15:00 	30 新年特別プログラム キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	31

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出ください。
 全てのプログラムは予約制になります。(先着順)
 キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。
 予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。
 別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール横浜十日市場	月金 9:30-17:00	045-482-3034
部屋番号/会員番号		
お名前		

