

2026年

3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

Calendar grid with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (1-31). Each cell contains program details including time slots, titles, and fees. Includes a legend for program types (文系/運動系) and a contact information box at the bottom.

3月のおすすめ プログラム

主催 一般財団法人 グランクレール文化基金
～春の特別企画～
中町ジャグリングパントマイムショー

参加費
500円

24日(火) 13:30-14:00 ロビーラウンジ

出演：MIRCO・織辺真智子・パーツイシバ



春の特別企画！
大人気パフォーマーの
MIRCO(スペイン出身)
他2名の出演者による
楽しいステージ☆
華やかなジャグリングと
パントマイムのパフォーマンス
★★★★★★★★★★★★
心弾むひとときをお楽しみください



全4ホームクレール対抗

オンライン モルック大会

23日(月) 14:00-15:30

\\ 見て楽しむ！観戦の方大募集 //

2月の予選を勝ち抜いた世田谷中町代表チームが
ホームクレール4店舗をつなぐオンライン大会に出場します！
皆さま、観戦&応援お願いします



地域交流イベント
～桜町小学校 合唱団 ミニコンサート～

7日(土) 11:00-11:40 ロビーラウンジ

一昨年、大好評だった小学生合唱団です♪
近隣の桜町小学校のこどもたちの歌声を
お楽しみください♪
この日に向けて練習を頑張っています！



◆プログラム曲目◆

- ・ふるさと ・君をのせて
- ・シーラカンスをとりに行こう
- ・歌が息をする など(予定)

◆出演者◆

桜町小学校合唱団
指揮：寺村 明子
伴奏：大谷 ともみ

シニア美容はなうた
ネイルお試し会

参加費
500円

11日(水)10:10 受付開始

施術者：「シニア美容はなうた」スタッフ

お一人さま約20分の施術予定で、事前予約制となります。
Aメニュー：ネイルカラー（透明・上品な色合いをご用意）
Bメニュー：爪のケア（男女問わずご体験いただけます）

お申込みいただいた方に後日ご案内をお渡しいたしますので、
詳しくはそちらをご覧ください



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
2026年		2月		プログラムカレンダー		<p>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</p>
1	2	3	4	5	6	7
	<p>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</p> <p>挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～ ○ 14:00-15:00 参 500円</p>	<p>キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15</p>	<p>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 打楽器に挑戦! ～バケツドラム&パーカッション ○ 14:00-15:00 参 500円</p>	<p>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</p> <p>知らなかった日本史がここにある// 伊藤賀一の歴史探訪オンライン 「お礼になった偉人のウラ話し」 【@紫式部・樋口一葉】 ○ 14:00-15:15</p>	<p>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</p> <p>ペン習字 ※お一人さま月1回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15</p>	
8	9	10	11	12	13	14
	<p>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</p> <p>楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円</p>	<p>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) \\ 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45</p>	
15	16	17	18	19	20	21
	<p>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</p> <p>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</p>	<p>太極拳 ○ 10:00-11:00</p> <p>キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15</p>	<p>リンダ先生のチェアピラティス ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>健康空手【立位・座位】 ○ 10:00-11:00</p> <p>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</p>	
22	23	24	25	26	27	28
	<p>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</p> <p>Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【エルビス・プレスリーメドレー】 ○ 14:00-15:00</p>	<p>小林先生の脳トレ教室 元気にハイ! ○ 10:00-11:00</p> <p>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</p>	<p>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 参 500円 ○ 10:00-10:45(基礎) ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタル 300円</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 参 500円</p> <p>姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45</p>	

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がございます。ご了承ください。