

2026

3

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♡ごそぞろ！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	<p>○ダンスエクササイズ 10:30~11:30</p> <p>○からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体のなんでも相談</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○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</p> <p><30分間/2000円></p> <p>○ハンドマッサージ追加 <10分間/700円></p>		<p>○チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45</p> <p>今月のテーマ 『呼吸を深め自律神経を整える』</p> <p>○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</p> <p>『今後の紙幣』</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>永井先生の朗読会 14:00~14:30 ※予約不要</p> <p>『ハンドメイド天使』犬丸りん 作</p> <p>○はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</p>	
8	9	10	11	12	13	14
	<p>○脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</p> <p>○セルフストレッチ/マット 14:00~14:45</p> <p><参加費500円></p> <p>○プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体のなんでも相談</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p>		<p>○CHACCHA BAND ヒットパレード歌謡ショー 14:00~15:00 ※裏面参照</p> <p><参加費500円></p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○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</p> <p><参加費500円></p>	
15	16	17	18	19	20	21
	<p>○小林先生の歌声広場 10:00~11:15</p> <p>○からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体のなんでも相談</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○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</p> <p><30分間/2000円></p> <p>○ハンドマッサージ追加 <10分間/700円></p>		<p>○健康空手 10:30~11:30</p> <p>※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</p> <p>○ゆったり大人の書道 13:00~14:00</p> <p><教材費300円></p> <p>時間要注意</p> <p>※プライベートレッスンご希望 の場合はご相談ください</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○文学散歩/オンライン 14:00~15:00</p> <p>『遠藤周作』</p>	
22	23	24	25	26	27	28
<p>○ボナパティ コンサート ※裏面参照</p> <p>参加費500円 14:00-15:00</p>	<p>○全4ホームクレール対抗 モルック大会 14:00~15:30</p> <p>オンライン ※裏面参照</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p>	<p>○音楽脳トレ歌って 笑って若返り 10:45~12:00</p> <p>ご継続な場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。</p> <p>○自由気ままに絵紙づくり 14:00~15:30</p> <p><教材費500円></p> <p>時間要注意</p>	<p>ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ゆったり大人の ボールペン習字 14:00~15:00</p> <p>○プライベートレッスン 13:00~ <有料></p> <p>『クセ字診断』</p>		
29	30	31	<p>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</p> <p>○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</p>			
	<p>○骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45</p> <p><参加費500円></p> <p>○キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p>	<p>○ゆったり大人の書道 10:00~11:00 ※11月振替分</p> <p><教材費300円></p> <p>○プライベートレッスン 11:30~ <有料></p> <p>『クセ字診断』</p> <p>○第2次トランプ政権 アメリカ世界帝国の終焉 14:00~15:30 ※裏面参照</p> <p><参加費500円></p>				

★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。

12日(木)

14:00-15:00
開場13:45

＜主催：一般財団法人グランルール文化基金＞

【CHACCHA BAND ヒットパレード歌謡ショー】

参加費
500円

チャッチャ、がっしー、そして「ジャッキー吉川とブルーコメッツ」二代目キーボードのスパンキー辻と共に1950's～1980'sのヒット曲をお送りします！心躍るひとときを一緒に♪

Chaccha
(川野優香)



3月の トピック

22日(日)

14:00-15:00
開場13:45

＜主催：一般財団法人グランルール文化基金＞

【ボナペティート スプリングコンサート】

参加費
500円

～イタリアンソングを楽しもう！～

イタリアのナポリで生まれたカンツォーネに加え、イタリア語のオリジナルソングも♪
明るく情緒たっぷりのメロディや歌詞をご堪能ください。
日本の唱歌等、会場の皆さんと一緒に歌うコーナーもお楽しみに！



31日(火)

14:00-15:30

【第2次トランプ政権

アメリカ世界帝国の終焉】

参加費
500円

～熱狂するMAGAの心理と、露呈したアメリカン・ドリームの真実～

第2次トランプ政権の発足から1年以上。今、アメリカと世界では何が起きているのでしょうか？「アメリカ第一主義(MAGA)」という熱狂の裏側にある心理的メカニズムや、私たちが抱いてきた「アメリカン・ドリーム」の虚構と真実など、メディアでは余り報じられない「真実」に迫ります。高校時代のアメリカ留学以来、現地との交流を続けてきた講師が、自身の体験を交えながら、かつての「世界帝国」アメリカの現在と、これからどこへ向かうのかを分かりやすく解説します。

＜講師：金子 貴一＞



【ウェルカムプログラムのご案内】

Welcome

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♪

＊ 3月のウェルカムプログラム ＊

3/6(金)14:30-15:30「はじめての楽しい朗読」

3/31(火)10:00-11:00「ゆったり大人の書道」
※別途教材費300円がかかります。

Welcome

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参加!

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	<p>○ ダンスエクササイズ 10:30~11:30</p> <p>○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体のなんでも相談</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ 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</p> <p><30分間/2000円></p> <p>○ ハンド マッサージ追加 <10分間/700円></p>		<p>○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45</p> <p>今月のテーマ 『冷え改善』</p> <p>○ 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 『紫式部/樋口一葉』 ※裏面参照</p> <p>Welcom</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>永井先生の朗読会 14:00~14:30 ※予約不要 『三人兄弟』 菊池寛 作</p> <p>○ はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</p>	
8	9	10	11	12	13	14
	<p>○ 脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</p> <p>○ セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <参加費500円></p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体のなんでも相談</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p></p>	<p>11</p> <p>12</p> <p>○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 10:00~11:15 ※1月振替分</p> <p>時間要注意</p> <p>○ 音楽脳トレ歌って 笑って若返り 15:15~16:30 時間要注意</p> <p> 200</p> <p>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。</p>	<p>13</p> <p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <教材費300円></p> <p>○ プライベートレッスン 13:00~ <有料> 『クセ字診断』</p>		
15	16	17	18	19	20	21
	<p>○ 小林先生の歌声広場 10:00~11:15</p> <p></p> <p>○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p>体のなんでも相談</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ 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</p> <p><30分間/2000円></p> <p>○ ハンド マッサージ追加 <10分間/700円></p>	<p>18</p> <p>19</p> <p>○ 思いのままに己書 10:00~11:00 <教材費300円> ※裏面参照</p> <p>Welcom</p> <p>○ ゆったり大人の ボールペン習字 13:00~14:00 時間要注意</p> <p>※プライベートレッスンご希望 の場合はご相談ください</p>	<p>20</p> <p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ 文学散歩/オンライン 14:00~15:00 『ショパン』</p>		
22	23	24	25	26	27	28
	<p>○ 骨盤エクササイズ/マット 11:00~11:45 <参加費500円></p> <p>○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ 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</p>	<p>25</p> <p>26</p> <p>○ イスdeモルック 10:30~12:00 </p> <p>○ 自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円></p>	<p>27</p> <p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ 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></p>		

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。危ないのでサンダルはご遠慮ください。
★運動系のクラスは「かかと」のある靴でお越しください。

