

2026 3月

ホームクレール横浜十日市場
カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	3 クレールフィットネス ~筋力アップ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	4 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 お礼になった偉人たちのウラ話 ○ 14:00~15:15 今後の紙幣	6 ラストレッシン 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 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	11 WELCOME 500円 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	13 パン習字 ○ 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 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:00 参加費 +3000円	18 WELCOME 500円 るんば先生の ジェヌヌサイズ ○ 14:00~15:00	19 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	20 認知症による資産凍結を防ぐ 家族信託の基礎セミナー ○ 10:00~11:30 (申込人数 名) ※先着順、完全予約制 オンライン開催 頭木先生の文学散歩 ○ 14:00~15:00 遠藤周作 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 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 川柳の楽しみ ○ 14:00~15:15	27 小林先生の みんなで歌おう歌声広場 昭和の流行歌700 ○ 14:00~15:30	28
29	30 クレールフィットネス ~ボールDEストレッチ~ ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	31 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	<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>			

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てください。
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		



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 ブイスリーによる販売会 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