

【2019年6月のクラス】 ※予約キャンセルは事前にご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30～10:15 アドバンス ○ 10:30～11:00 ベーシック ○ 11:15～12:00 アドバンス 【世田谷の歴史～江戸時代の「せたがや」ヒストリー～】 ○ 14:00～15:00	4 【太極拳・気功八段錦】 ○ 10:30～11:45 【コーラス】 ○ 14:00～16:00	5 【気軽にできるカルトナーージュ】 ○ 10:00～12:00 【やさしい書道】 ○ 14:00～15:00	6 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30～10:15 アドバンス ○ 10:30～11:00 ベーシック ○ 11:15～12:00 アドバンス 【世界一おもしろい日本史】 ○ 14:30～16:00	7 【セルフストレッチ】 ○ 09:15～10:00 (入居者優先) ○ 10:10～10:55 ○ 11:10～11:55 【脳トレ教室・元気にハイ!】 ○ 14:00～15:00	8
9	10 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30～10:15 アドバンス ○ 10:30～11:00 ベーシック ○ 11:15～12:00 アドバンス 【ペン習字(字を書くことを楽しむ)】 ○ 14:00～15:00 ○ 15:10～16:10	11 【メ・ロ・ディ予防トータル音楽歌体操】 ○ 14:00～15:30	12 【はじめての楽しい朗読】 ○ 10:30～12:00 【季節を描く水彩】 ○ 14:00～16:00	13 【ロコモ予防セミナー～見えてきたロコモ予防の効果】 ○ 11:00～12:00 ※『ロコモ』はありません	14 【暮らしに役立てようスマホ・タブレット】 ○ 14:00～15:30	15
16	17 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30～10:15 アドバンス ○ 10:30～11:00 ベーシック ○ 11:15～12:00 アドバンス 【楽しい陶芸】 ○ 14:00～15:30	18 【太極拳・気功八段錦】 ○ 10:30～11:45 【コーラス】 ○ 14:00～16:00	19 【大人のためのスマホ教室】 ○ 10:00～12:00 【季節を描く水彩】 ○ 14:00～16:00	20 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30～10:15 アドバンス ○ 10:30～11:00 ベーシック ○ 11:15～12:00 アドバンス 【世界一おもしろい日本史】 ○ 14:30～16:00	21 【セルフストレッチ】 ○ 09:15～10:00 (入居者優先) ○ 10:10～10:55 ○ 11:10～11:55 【脳トレ教室・元気にハイ!】 ○ 14:00～15:00	22
23	24 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30～10:15 アドバンス ○ 10:30～11:00 ベーシック ○ 11:15～12:00 アドバンス 【書道(字を書くことを楽しむ)】 ○ 14:00～15:00	25 【ゆったりピラティス】 ○ 09:30～10:15 チェア ○ 11:15～12:00 マット 【フェイスエクササイズ】 ○ 10:30～11:00 【革・布から作る花小物】 ○ 14:00～15:30	26 【暮らしの華(フラワーアレンジメント)～贈る花、飾る花～】 ○ 10:00～12:00 【メ・ロ・ディ予防トータル音楽歌体操】 ○ 14:00～15:30	27 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30～10:15 アドバンス ○ 10:30～11:00 ベーシック ○ 11:15～12:00 アドバンス 【ヴォイストレーニング】 ○ 14:00～15:00	28 【やさしい姿勢改善ヨガ】 ○ 09:30～10:30 ○ 10:45～11:45 【暮らしに役立てようスマホ・タブレット】 ○ 14:00～15:30	29
30						

- ※ 青字のクラスはグランクレール世田谷中町1階のクレールホールで、赤色のクラスはコミュニティプラザ1階のコミュニティサロンで開催します。
- ※ (緑色)は今月のスペシャルです。
- ※ 全てのクラスは予約制です。ご希望のクラスの○印を塗りつぶしコミュニティサロンへお持ちください。

ホームクレール 03-6432-3196	
会員番号	
お名前	