【2024年8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 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00~10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック	2 【キム先生の昭和懐メロ歌体操】 ○ 14:00 15:15	3
4	5 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00~10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック 【イングリッシュソング】 ○ 14:00 15:00	6 【フラワーアレンジメント教室】 ○ 14:00 15:30	7 【クレールフィットネス 筋力アップ 】 ○ 10:00 10:45 ○ 11:00 11:45 【健康歌声教室】 ○ 14:00 15:00	8 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00~10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック	9 【ペン習字】 ○ 14:00 15:00	10
11	12 【ホームクレールお休み】 ○ 9:00~17:00	13 【ホームクレールお休み】 ○ 9:00~17:00	14 【ホームクレールお休み】 ○ 9:00~17:00	15 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00~10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック	16 【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	17
18	19 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00~10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック 【脳トレ教室　元気にハイ 】 ○ 14:00 15:00	20 【クレール川柳かるたをしたためる】 ○ 10:00~11:00	21 【椅子ダンスエクササイズ】 ○ 14:00 15:00	22 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00~10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック 【世界一面白い日本史】 ○ 15:00~16:15	23 【実用書道 小筆 】 ○ 14:00 15:00	24
25	26 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00~10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック	27 【クレールフィットネス ボールストレッチ 】 ○ 10:00 10:30 ○ 11:00 11:30 【絵本挿絵作家に学ぶ　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 【文学散歩　茨木のり子 】 ○ 14:00 15:00 【理学療法士によるプチセミナー 更に快適に歩くための秘訣 】 ○ 9:30~10:00	30 【身体をほぐす　セルフ整体 ストレッチ】 ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 【ハーモニカと一緒に　昭和のうたを歌う会】 ○ 14:00~14:50	31

全てのクラスは予約制です。ご希望のクラスの○印を塗りつぶしホームクレール受付カウンターへお持ちください。
運動系プログラムにご参加の際には、汗拭き用のタオル・飲み物をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。
空調が入りますので、冷房対策は各自でお願いいたします。
材料費や教材費がかかるプログラムもございます。詳しくはホームクレール受付までお問い合わせください。