

【2019年7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 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【歌って笑って若返り!】 ○ 14:00～15:30 | 2 【趣味で楽しむ宝塚&ミュージカル名曲ソング】 ○ 14:00～15:30 | 3 | 4 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス | 5 【脳トレ教室・元気にハイ!】 ○ 10:00～11:00 【キム先生のメロディ予防音楽歌体操】 ○ 13:30～15:00 | 6 |
| 7 | 8 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【カルトナーージュ】 ○ 14:00～15:30 | 9 【フラワーアレンジメント】 ○ 14:00～15:30 | 10 | 11 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【”美しく歳を重ねる”ビューティーアップ講座】 ○ 14:00～15:00 | 12 【ポーセラーツ】 ○ 10:00～12:00 | 13 |
| 14 | 15 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【ペン習字】 ○ 14:00～15:30 | 16 【健康歌声教室】 ○ 10:30～11:15 【趣味で楽しむ宝塚&ミュージカル名曲ソング】 ○ 14:00～15:00 | 17 | 18 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【手作りアクセサリー】 ○ 14:00～16:00 | 19 【スマホ・タブレット教室】 ○ 10:30～11:30 【優しい書道】 ○ 14:00～15:00 | 20 |
| 21 | 22 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【花のちぎり絵】 ○ 14:00～15:30 | 23 【体幹トレ&ウォーキングダンス体操】 ○ 10:30～12:00 【笑いヨガレッツ】 ○ 14:30～15:15 | 24 | 25 【ロコモ予防プロジェクト結果説明会】 ○ 09:30～17:00 | 26 【セルフストレッチ】 ○ 10:30～11:15 【実用書道(小筆)】 ○ 14:00～15:00 | 27 |
| 28 | 29 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【世界一面白い日本史】 ○ 14:30～16:00 | 30 | 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。

| | |
|----------------------|--|
| ホームクレール 045-482-3034 | |
| 居室番号 | |
| お名前 | |