


日	月	火	水	木	金	土
						1 
<b>※予約キャンセルは事前にご連絡下さい。</b>						
2	3 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 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」ストーリー～ 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 ○ 9:30-10:15 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 ①9:15-10:00(入居者優先) ○ ②10:10-10:55 ○ ③11:10-11:55 ○ 脳トレ教室・元気にハイ! 14:00-15:00	8
9	10 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 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) ○ ①14:00-15:00 ○ ②15:10-16:10	11 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 14:00-15:30	12 ○ はじめての嬉しい朗読 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 ○ 9:30-10:15 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 ○ 9:30-10:15 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 ①9:15-10:00(入居者優先) ○ ②10:10-10:55 ○ ③11:10-11:55 ○ 脳トレ教室・元気にハイ! 14:00-15:00	22
23	24 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 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 ○ ①9:30-10:15 チェア ○ ②11:15-12:00 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 ○ 9:30-10:15 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 ○ 9:30-10:30 ○ 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

※『水色のクラス』はグランクレール世田谷中町1階のクレールホール ※  今月のスペシャル

『茶色のクラス』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。

※全てのクラスは予約制です。ご希望クラスの○印を塗りつぶしコミュニティサロンへお持ち下さい。

ホームクレール 03-6432-3196	
会員番号	
お名前	