






日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 健康体操 ○ 10:00~10:30ベーシック ○ 10:45~11:30アドバンス ○ 14:00~15:30 歌って笑って若返り!	4 ○ 14:00~15:00 趣味で楽しむ宝塚& ミュージカル名曲ソング	5	6 健康体操 ○ 10:00~10:30ベーシック ○ 10:45~11:30アドバンス ○ 14:00~15:00 "美しく歳を重ねる" ビューティーアップ講座	7 ○ 13:30~15:00 キム先生の メロディ予防音楽歌体操	8
9	10 健康体操 ○ 10:00~10:30ベーシック ○ 10:45~11:30アドバンス ○ 14:00~15:30 カルトナージュ	11 ○ 14:00~15:30 フラワーアレンジメント	12	13 健康体操 ○ 10:00~10:30ベーシック ○ 10:45~11:30アドバンス	14 ○ 10:00~12:00 ポーセラーツ ○ 14:00~15:00 ロコモ予防プロジェクト オープニング講演会	15
16	17 健康体操 ○ 10:00~10:30ベーシック ○ 10:45~11:30アドバンス ○ 14:00~15:00 ペン習字	18 ○ 14:00~15:00 趣味で楽しむ宝塚& ミュージカル名曲ソング	19	20 健康体操 ○ 10:00~10:30ベーシック ○ 10:45~11:30アドバンス ○ 14:00~16:00 手作りアクセサリー	21 ○ 14:00~15:00 優しい書道	22
23	24 ○ 9:30~17:00 体力測定会	25 ○ 10:30~12:00 ウォーキングリズムダンス体操  ○ 14:00~14:45 笑いヨガレッチ	26	27 健康体操 ○ 10:00~10:30ベーシック ○ 10:45~11:30アドバンス ○ 14:30~16:00 世界一おもしろい日本史	28 ○ 10:30~11:15 セルフストレッチ ○ 14:00~15:00 実用書道(小筆)	29 30

※ 全てのクラスはご予約制となります。ご予約希望クラスの○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下さい。

※ 運動系プログラムにご参加の際は、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。