

2024



ホームクレール プログラムカレンダー

- ... ロコモ予防体操
- ... 文化系プログラム
- ... 運動系プログラム



1	2	3	4	5	6	7	
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 	<p>舌を使ったトレーニングに挑戦！ 大きな声で発声すれば ストレス発散！！</p>	<p>誤嚥性肺炎予防 喉を鍛える音読講座 【舌力アップ！舌を鍛えよう②】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:15 <p>教材費：500円</p>	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 	<p>ボール de 体幹トレーニング 〈インナーマッスルを鍛えよう〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-14:45 		
8	9	10	11	12	13	14	
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 	<p>～美しい文字を書く～ ペン習字</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15 書道セットレンタルあり <p>ご希望の方はお声がけ下さい</p>	<p>順天堂大学主催 AIを用いた健康測定会</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:00-11:00 ○ 11:00-12:00 ○ 13:00-14:00 ○ 14:00-15:00 <p>測定結果の説明は 後日看護師より実施予定です</p>	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 	<p>ボール de 体幹トレーニング 〈インナーマッスルを鍛えよう〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-14:45 		
15	16	17	18	19	20	21	
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 		<p>元宝塚娘役 此花いのりの ミュージッククラス みんなで歌う世界の名曲と ミュージカルソング</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 <p>伊藤賢一の日本文化史講座 テーマ【渋沢/津田/北里 新札に描かれた偉人】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:30 教材費：500円 	<p>文学散歩〈オンライン講座〉 テーマ【ボブ・ディラン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:00 <p>参加費：500円（教材費含）</p>		
22	23	24	25	26	27	28	
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 <p>認知症予防にもなる 嗅覚トレーニング“香り遊び”を 楽しみながら体験 ご自身にあったスプレー 1か月分（30ml）が作れます！</p>	<p>キム先生の 青春ディスコ体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:45 <p>はじめてのアロマ調香 癒しの香りで心地いい睡眠をあなたへ 快眠ミストづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 14:00-15:30 <p>参加費：3,000円（材料費含） 締切9月18日(水)</p>	<p>リラックス呼吸法 【季節に合わせた養生法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:30 <p>※大きめのバスタオルもしくは ブランケット等をお持ちください</p> <p>ヨガマットを利用！！ 床に座って行います</p>	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 <p>中央区ヒストリー 晴海から都バスで行ける 文化財巡り～築地エリア～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 15:00-16:00 <p>参加費：500円（教材費含）</p>	<p>手ぶらでアートプログラム やってみよう！！ パステルアート講座</p> <p>NEW</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10:30-11:30 <p>材料費：500円 締切9月25日（木） トリトン晴れた海のオーケストラ 第15回演奏会リハーサル見学</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 13:20～15:00※現地解散可能 <p>場所：第一生命ホール トリトンスクエア内</p> <p>晴海の街 企画</p>		
29	30	<p>2024</p> <p>ホームクレール プログラムカレンダー</p>				<p>中央区観光協会プレゼンツ 中央区文化財サポーターによる まち歩きがしたくなる プログラム？！</p>	<p>クレールホールで集合して バスで向かいます！！ はるみらい前：都バス2停留所先 “晴海三丁目”より徒歩5分程度 リハーサル見学は14:00より 40分～60分程度です</p>

下記お電話番号より、お問合せご予約下さい。
ホームクレール電話番号：03-3520-9002(直通) 月曜日～金曜日 9時半～17時
別途参加費/教材費等がかかる講座がございます。ご予約後のキャンセルについてもご連絡下さい。

WELCOME PROGRAM
～ウエルカムプログラム～
ホームクレール会員でなくても参加出来ます♪
ぜひご家族・お友達とご一緒にどうぞ！！

9月のおすすめプログラム

ペン習字・書道～美しい文字を書く～

10日(火)ペン習字：14:00～15:00

書道：15:15～16:15 講師：花井 政美

字の成り立ちから学べる講座 2講座連続参加も大歓迎！！
お気軽にご参加下さい ペン習字はご自身の使い慣れたペンをご持参頂いても構いません。書道セットレンタルもあります！

伊藤賀一の日本文化史講座

19日(木)14:00～15:30 教材費：500円

テーマ「渋沢/津田/北里
～新札に描かれた偉人～」



“教室が揺れる世界一面白い授業”がやってくる！
圧倒的な話術で展開される迫力ある講義をぜひお楽しみください！
講師：伊藤 賀一（リクルート：スタディサプリ社会科講師）

NEW

はじめてのアロマ調香 快眠おやすみスプレー作り

認知症予防にもなる
嗅覚トレーニングを
体験しよう！

24日(火)14:00-15:30

参加費:3,000円(材料費含)
締切9月18日(水)

嗅覚トレーニング“香り遊び”を体験！
季節の変わり目、リラックスして快眠できるアロマスプレーを作りませんか？
30ml(1か月分)ご自身にぴったりのスプレーが作れます
天然の植物から採取された100%オーガニック精油の本物の香りにこだわる講師から、初めての方でも楽しめるアロマを体験しよう！

講師：畠村弘子(天然アロマデザイナー)
公益社団法人日本アロマテラピーアドバイザー
公益社団法人日本心理学会 認定心理士(カウンセラー)



文学散歩<オンライン講座>

20日(金)14:00～15:00 参加費：500円

テーマ「ボブ デylan」 (教材費含)

NHKラジオ「絶望名言」でもおなじみの講師に作家や
芸術家の名言を通して、その人となりやものの考え方を
興味深く、時にはユーモアたっぷりにお話しいただきます

講師：頭木 弘樹



～中央区観光協会プレゼンツ～中央区ヒストリー

26日(木)15:00～16:00 参加費：500円(教材費含)

テーマ「晴海から都バスで行ける文化財巡り～築地エリア～」

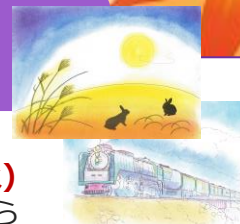
晴海からバスで行ける築地エリアには、たくさんの文化財があります
ぜひ文化財に注目して街を学んでみよう！歴史が見えてくるはず

講師：天野 譯溥(中央区文化財サポーター)

手ぶらでアートプログラム やってみよう！パステルアート講座

27日(金)10:30-11:30 材料費：500円
締切9月25日(水)

柔らかな色合いと滑らかな質感とグラデーションが感じら
れるパステル画 色を重ねて独特なグラデーションを
作れば簡単に透明感や温かみのある作品が出来るます
初めての方もやったことある方も是非！ 講師：奥寺 正美(現代画家)



講師
ホームページ

トリトン晴れた海オーケストラ 第15回演奏会リハーサル見学

晴海の街
企画

27日(金)13:20-15:00

トリトンスクエア内の第一生命ホールまでバスで出かけます！晴海で活動
するオーケストラのリハーサル風景を見学出来ます！
見学時間は40分～60分程度の予定です。※14時～スタート
予定参加人数に限りがございますので、満席の場合は抽選とさせていただきます
企画協力：トリトンアーツネットワーク






日	月	火	水	木	金	土
2024  ホームクレール プログラムカレンダー  ホームクレールは 初回ワンコイン体験!				1 ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉	2 ボール de 体幹トレーニング 〈インナーマッスルを鍛えよう〉 ○ 14:00-14:45 	3
4	5	6	7	8	9	10
	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉		誤嚥性肺炎予防 喉を鍛える音読講座 【舌力アップ! 舌を鍛えよう①】 ○ 14:00-15:15 教材費: 500円  	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 健康セミナー 順天堂大学主催 人生100年時代! 健康でいる秘訣 講師: 藤尾祐子教授 ○ 14:00-15:00 	NEW ペン習字 書道~美しい文字を書く~ ○ 14:00-15:00 ○ 15:15-16:15 レンタル希望【あり・なし】 	プログラムに ご参加の際は飲み物を ご持参ください 
11	12	13	14	15	16	17
ホームクレール夏季休業 				ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 伊藤賀一の日本文化史講座 テーマ【NHK大河ドラマ光る君へ】 ○ 14:00-15:30 教材費: 500円 	放映中! NHK大河ドラマ “光る君へ”の紫式部を取り巻く 平安時代を学びませんか?	【花屋ローランズ取組み】 “フラワーバトンサービス” 結婚式に飾られた後に破棄される 予定の花をメンテナンス・加工し、 まだまだ美しく咲く花をお届けするサービス
18	19	20	21	22	23	24
	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉	~中央区観光協会プレゼンツ~ 中央区ヒストリー 歴史を学ぼう! 江戸入府からの街の変遷 ○ 16:00-17:00 教材費: 500円 	元宝塚娘役 此花いのりの ミュージッククラス みんなで歌う世界の名曲と ミュージカルソング ○ 14:00-15:00 	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉	ボール de 体幹トレーニング 〈インナーマッスルを鍛えよう〉 ○ 14:00-14:45 	世界が取り組む 環境循環型社会 “SDGs” に 繋がります! 楽しみながら、そんな花たち をアレンジしましょう!!
25	26	27	28	29	30	31
	ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉 ○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉 健康セミナー 素敵な歩き方マスター講座 ○ 14:00-15:30 参加費: 500円 (教材費含)	SPECIAL キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15  		文学散歩 (オンライン講座) テーマ【茨木のり子】 ○ 14:00-15:00 参加費: 500円 (教材費含) 		人を咲かせる花屋 ローランズHARUMI FLAG企画 ワークショップ フラワーアレンジメント ○ 14:00-15:30 材料費: 3,500円 

下記お電話番号より、お問合せご予約下さい。

ホームクレール電話番号: 03-3520-9002 (直通) 月曜日~金曜日 9時半~17時

別途参加費/教材費等がかかる講座がございます。ご予約後のキャンセルについてもご連絡下さい。

-  ... ロコモ予防体操
-  ... 文化系プログラム
-  ... 運動系プログラム



~ウエルカムプログラム~
 ホームクレール会員でなくても参加出来ます♪
 ぜひご家族・お友達とご一緒にどうぞ!!