


10月 October

ホームクレール プログラムカレンダー

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。

 **ホームクレールは 初回ワンコイン体験!**

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!!

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	----	----	----

13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	----	----

20	21	22	23	24	25	26
----	----	----	----	----	----	----

27	28	29	30	31
----	----	----	----	----



HARUMI FLAG Halloween
 【10:00～16:00】
 ハロウィンを楽しめるゲームや
 ワークショップを開催!!
 <詳細は裏側>

好評につき第3回目!
 前に出た方も参加OK!!
 11月の歩行測定会にむけて

中央区は川柳ゆかりの地!
 15代尾藤川柳先生による
 誰でも楽しめる川柳講座!

- ロコモ予防体操
- 文化系プログラム
- 運動系プログラム

NHK元キャスターによる
 喉を鍛える音読講座
 【舌力アップ!舌を鍛えよう②】
 ○ 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>

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

舌の体操やストローを使った
 腹式呼吸の方法を楽しみながら
 実践!今回は音読文章はニュース
 だけでなく、物語などの一節も
 ご用意予定です

ペン習字
 ○ 14:00-15:00
 書道～美しい文字を書く～
 ○ 15:15-16:15

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

初めてでも楽しめる
ダンスエクササイズ!
 先生のパフォーマンスも
 必見です!!

まさに今、話題の総裁選!
 過去の総理大臣から
 歴史を学び直しませんか?

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
 著書"アイム総理"より
 【①大正～昭和初期の総理大臣】
 ○ 14:00-15:30
 教材費:500円

文学散歩 (オンライン講座)
 テーマ【お金の名言】
 ○ 14:00-15:00
 参加費:500円 (教材費含)
 絶望に寄り添う言葉を紹介し生きる
 ヒントを探すNHKラジオ深夜便
 「絶望名言」の頭木弘樹先生の講座

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
 ～季節を描く～
 ○ 14:00-15:00
 材料費:500円
 締切日:10月20日(日)

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

キム先生の
 青春ディスコ体操
 ○ 14:00-15:15

HARUMI FLAG
 秋コンサート
 曲作り言葉をのせて弾き語る
 シンガーソングライター
石田匠コンサート
 ～世代をつなぐ歌～
 ○ 14:00-14:45
 参加費:500円

<健康セミナー>
 ロコモって知ってる?
 ロコモ予防体操がよく分かる!
 ○ 10:30～11:45
 くすっと笑えるHARUMI川柳
 ～川柳と江戸文化について～
 ○ 14:00-15:00
 教材費:500円

リラックス呼吸法
 【季節に合わせた養生法】
 ～冷えの予防と解消～
 ○ 10:30-11:30
 ※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
 ヨガマットを使つての体操です

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>

プログラムにご
 参加の際は
 飲み物をご持参
 ください

10月のおすすめプログラム

晴海フラッグ全体でのハロウィンイベント開催決定！

HARUMI FLAG Halloween

10月20日 (日)

10:00～16:00

15:30～晴海ふ頭公園よりパレード（雨天中止）

ホームクレールでは
ワークショップや射的・ゲームetc...

実施予定！！

ハロウィンフォトスポットもご用意♪
ご家族やお友達をぜひご参加下さい
ワークショップの時間などお問合せ下さい！

HARUMI FLAG 秋コンサート 石田匠コンサート～世代をつなぐ歌～

25日(金)14:00-14:45 参加費：500円

歌手・作詞作曲家

2024年1月にガン(脚にできる肉腫)に罹患していることを公表し闘病しながら音楽活動を続けている。2014年より中島みゆみコンサートにキャスト・バックアップヴォーカルとして参加、その他映画・アニメに楽曲提供するなど幅広く活躍中

ワインを飲みながら
音楽を楽しんで頂けます



ペン習字・書道～美しい文字を書く～

8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！



はじめての HIPHOPダンスエクササイズ

14日(月) 14:00-15:00 (休憩あり) 講師：木下 真之
(プロダンサー)

初めての方でも大丈夫！流行りの音楽に合わせて身体を動かしてみませんか？リズムに合わせて動けばリフレッシュ間違いなし！
最後には、講師によるパフォーマンスも！ご期待下さい！



伊藤賀一の日本文化史講座

17日(木)14:00～15:30

テーマ：著書：アイム総理より

「①大正～昭和初期の総理大臣」 教材費：500円

“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! くすっと笑えるHARUMI川柳 ～川柳と江戸文化について～

29日(火)14:00-15:00

サラリーマン川柳の選考委員もされている十六代目川柳を襲名された尾藤川柳先生から川柳を通して江戸文化を学んでみませんか？

講師：尾藤 川柳 教材費：500円



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> <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>NEW Wetac PROGRAM 晴海の街 企画</p>
29	30	<p>2024 9月</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。

Wetac 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！！