

2024

10

月

ホームクレーンルカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円>	2	3 ○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 ~今月のテーマ~ 『季節の変わり目 体調を整える』 ○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 ○ プライベートレッスン 『自律神経を整えるストレッチ』 15:00~ <有料>	4 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 永井先生の朗読会 14:00~14:30 ※予約不要 『樺の木』内海隆一郎作 ○ はじめての楽しい朗読 14:30~15:30	5
6	7 ○ ダンスエクササイズ 10:30~11:30 ○ セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <参加費500円> ○ プライベートレッスン 『自律神経を整えるストレッチ』 15:00~ <有料>	8 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ※11月振替分	9	10 ○ イスで筋トレベーシック 10:00~10:45 ○ 自由気ままに絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円>	11 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ ゆったり大人の ボールペン習字 14:00~15:00 ○ プライベートレッスン 『クセ字診断』 15:30~ <有料>	12
13	14 ○ 脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00	15 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ フットリンパマッサージ 13:30~16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円>	16	17 ○ 思いのままに己書 10:00~11:00 <参加費300円>	18 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ 文学散歩[リモート] 14:00~15:00 『お金の名言』	19
20	21 ○ 小林先生の歌声広場 10:00~11:15 <参加費500円> ※裏面をご参照ください。 ○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45 ○ プライベートレッスン 『自律神経を整えるストレッチ』 15:00~ <有料>	22 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ 楽しいヴォイストレーニング ~のどを鍛えて歌おう!~ 14:00~15:00 <参加費500円>	23	24 ○ イスで筋トレベーシック 10:00~10:45 ○ 音楽脳トレ 笑って若返り 14:00~15:15 ご継続なさる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。	25 ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45 ○ ベーシックコース 11:00~11:30 ○ ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <教材費300円> ○ プライベートレッスン 『クセ字診断』 15:30~ <有料>	26
27	28 ○ 骨盤エクササイズ/マット 11:15~12:00 <参加費500円> ○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15	29 ○ 気ままに遊々絵画 ~音楽を聴いて感じたことを描く~ 10:00~11:00 自由気ままに絵手紙づくり 8月振替分 ※裏面をご参照ください。	30(水) ○ 秋の体力測定会①<終日> 31(木) ○ 秋の体力測定会②<午前中> *できるだけ30日(水)の予約にご協力をお願いいたします。 都合の悪い方は31日(木)をご予約ください。 ご希望に添えない場合もございますので予めご了承ください。 後日個別の予約時間をお知らせいたします。 ※裏面をご参照ください。			

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。  
 ★プログラムにご参加の際は、水分補給用の飲み物を必ずお持ちください。  
 ★運動系のクラスは、**「がかと」のある靴**でお越しください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。  
 また携帯電話を**マナーモード**に設定してください。

お問い合わせは「ホームクレーンル立川」まで  
 電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分~17時  
 ○休業日 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり

ホームクレーンル会員募集中! ※月2回まで無料体験できます



# 10月のトピックス



21(月) 10:00-11:15

## 『小林先生の歌声広場』

【歌声リーダー】小林 雅一

《参加費 500円》



あなたのリクエストで、懐かしいあの歌、この歌を  
みんなでジャンジャン歌います！

～ご参加の皆さまの声～

- ・朝からストレス発散！一日が気分よくスタートできます。
- ・1時間15分があつという間ですが、歌いごたえあり！

29日(火) 10:00-11:00

## 『気ままに遊々絵画』

【講師】片山 正之

《参加費 無料》

音楽を聴きながら頭に浮かんだ色、線や形を描いてい  
きます。五感を刺激して、あなただけの一枚を！



30日(水) 終日

31日(木) 午前中

## 『秋の体力測定会』



年に一度のチャンス！大切な測定会です。  
ロコモ予防体操に参加されていない方もぜひ！

- \* 所要時間はお一人様30～40分間程度です。
- \* 別添の「測定内容についてのご案内」をご参照ください。
- \* 個別の予約時間は、追ってご連絡いたします。  
ご都合の悪い時間帯がございましたらお知らせください。
- \* 結果説明会を11月29日(金)、30日(土)に開催いたします。

《(株)東急イーライフデザインのロコモプロジェクト》

継続は  
かなり！

※毎週火曜日と  
金曜日  
(第5週目を除く)

ロコモ  
予防体操

歩行測定会  
(春)  
体力測定会  
(秋)

毎年  
ご参加  
ください！

※毎年のデータが  
蓄積されます。

結果説明会

お一人ずつ  
丁寧に



2024

9月

ホームクレール会員募集中!

ホームクレールカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 ○～順天堂大学主催～ AIを用いた健康測定会 <終日>  * 予約時間は改めてご連絡させていただきます。 * ご都合の悪い時間帯があればお知らせください。 ※詳細は裏面へ	3 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00～10:45 ○ベーシックコース 11:00～11:30 ○フットリンパマッサージ 13:30～16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円>	4	5 ○チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00～10:45 今月のテーマ『自律神経を調整』  ○楽しいヴォイストレーニング ～のどを鍛えて歌おう!～ 14:00～15:00 <参加費500円>	6 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00～10:45 ○ベーシックコース 11:00～11:30 永井先生の朗読会 14:00～14:30 ※予約不要 『晩夏の光』藤沢周平作 ○はじめての楽しい朗読 14:30～15:30	7	
8	9 ○脳トレ教室 元気にハイ! 10:00～11:00  ○からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00～14:45 ○プライベートレッスン 15:00～ <有料> 『快眠ストレッチ』	10 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00～10:45 ○ベーシックコース 11:00～11:30  	11	12 ○小林先生の歌声広場 10:00～11:15 <参加費500円>  ○自由気ままに絵手紙づくり 14:00～15:30 <教材費500円>	13 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00～10:45 ○ベーシックコース 11:00～11:30 ○ゆったり大人の ボールペン習字 14:00～15:00 ○プライベートレッスン 15:30～ <有料> 『クセ字診断』	14	
15	16 ○セルフストレッチ/マット 10:00～10:45 <参加費500円> ○プライベートレッスン 11:00～ <有料> 『快眠ストレッチ』 ○ダンスエクササイズ 14:00～15:00	17 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00～10:45 ○ベーシックコース 11:00～11:30 ○フットリンパマッサージ 13:30～16:30 ※予約時間 後日お知らせ <30分間/2000円>	18	19 ○伊藤賀一先生の 「明治期の総理を学び直す」 ～”アイム総理”より～ 10:45～12:00 ※詳細は裏面へ <参加費500円> ○ゆったり大人の ボールペン習字 13:00～14:00 ※8月分振替	20 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00～10:45 ○ベーシックコース 11:00～11:30 ○文学散歩[リモート] 『ボブ・ディラン』 14:00～15:00	21	
22	23 ○骨盤エクササイズ/マット 11:15～12:00 <参加費500円>  ○キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00～15:15	24 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00～10:45 ○ベーシックコース 11:00～11:30 ○からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00～14:45	25	26 ○イスで筋トレベーシック 10:00～10:45  ○音楽脳トレ 笑って若返り 14:00～15:15	27 ロコモ予防体操 ○アドバンスコース 10:00～10:45 ○ベーシックコース 11:00～11:30 ○ゆったり大人の書道 14:00～15:00 <教材費300円> ○プライベートレッスン 15:30～ <有料> 『クセ字診断』	28	
29	30 ○脳トレ教室 元気にハイ! 10:00～11:00 ※8月分振替 ～周年記念特別企画～ ○北インド伝統舞踊 カタックの世界 15:00～16:00 ※詳細は裏面へ <参加費500円>						

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。  
★プログラムにご参加の際は、水分補給用のお飲み物を必ずお持ちください。  
また携帯電話をマナーモードに設定してください。

お問い合わせは「ホームクレール立川」まで  
電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分～17時  
○休業日 毎週水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり



※月2回まで無料体験できます