



	日	月	火	水	木	金	土
第1週目	<p>10月 October</p>		住宅行事のためお休み		3 ココモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 クレール交流サロン オペラ「カルメン」鑑賞会 ○ 13:30~16:10	4 キム先生の 昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	5
第2週目	6	7 ココモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 イングリッシュソング ○ 14:00~15:00 Take Me Home, Country Roads カントリーロード	8 クレールフィットネス ~筋力アップ~ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:30 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">参加費 3,000円</div>	9 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	10 ココモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 世界一面白い日本史 ○ 15:00~16:15	11 ペン習字 ○ 14:00~15:00	12
第3週目	13	14 ココモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	15 元宝塚男役 るんぱのジェンヌサイズ ○ 14:00~15:00 MYシャンシャンをお持ちの方は ご持参ください	16 椅子ダンス エクササイズ ○ 14:00~15:00 立位もOK <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">参加費 500円</div>	17 ココモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	18 文学散歩 ○ 14:00~15:00 テーマ 「お金の名言」 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">参加費 500円</div>	19
第4週目	20	21 ココモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 脳トレ教室元気にハイ! ○ 14:00~15:00	22 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30~16:00 材料費 300円	23 クレールフィットネス ~呼吸ストレッチ~ ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	24 ココモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 クレール交流サロン 映画「ナパロンの要塞」 ○ 13:30~16:10	25 実用書道(小筆) ○ 14:00~15:00	26
第5週目	27	28 ココモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	29 フィルター清掃のため ホームクレールお休み	30 十日市場 ハロウィン 十日市場の街中を巡る スタンプラリーイベント	31 身体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	10/30 水 十日市場ハロウィン スタンプラリーカードを持って参加施設をまわりませんか? 各施設にはプレゼントやフォトスポットをご用意! スタンプラリーカードは10月16日頃配布予定	

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出してください。

全てのプログラムは予約制になります。(先着順)

キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。

予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。

別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール 045-482-3034

会員番号

お名前



9月
september

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 ペン習字 ○ 14:00~15:00	3 歌って笑って若返り! ○ 14:00~15:15 黄色い本をお持ちください	4 順天堂大学主催 健康セミナー 健康でいる秘訣とは ○ 10:00~11:00	5 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 川柳の楽しみ ○ 14:00~15:15	6 キム先生の昭和懐メロ 歌体操 ○ 14:00~15:15	7
8	9 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 イングリッシュソング ○ 14:00~15:00 Greensleeves♪ グリーンスリープス	10 クレールフィットネス ～筋力アップ～ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:30 参加費 3,000円	11 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	12 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	13 順天堂大学主催 AIを用いた健康測定会 定員20名 詳細・ご予約については 9月4日のセミナーにて ご案内いたします。	14
15	16 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 脳トレ教室 元気にハイ! ○ 14:00~15:00	17 クレール川柳かるたを したためる ○ 10:00~11:00 クレール交流サロン 「明治神宮の森の秘密」 ○ 14:00~15:30	18 椅子ダンスエクササイズ ○ 14:00~15:00	19 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	20 文学散歩 参加費 500円 ○ 14:00~15:00 テーマ  ボブディラン	21
22	23 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 管理栄養士による 食と健康の話 参加費 500円 ○ 14:00~16:00	24 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	25 床面清掃 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	26 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	27 床面清掃 誰でも簡単手作り教室 選べる布で マルチケース作り 参加費 2000円 ○ 14:00~16:00	28
29	30 クレールフィットネス ～ボールストレッチ～ ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	秋の健康月間 9/4 水 順天堂大学主催 健康でいる秘訣セミナー 順天堂大学大学院医療看護学研究所保険看護学部 教授 藤尾 祐子先生 による 人生100年時代、自分らしくアクティブに暮らせる秘訣とは。		9/13 金 順天堂大学主催 AIによる測定会 詳細は9月4日のセミナー にてご案内いたします。		9/23 月 食と健康の話 参加費 500円 管理栄養士 岡城 美雪先生 による 体の不調は食べ物のせい? 血糖をコントロールして なりたいたい自分になる方法! ”数学教養”の平島先生もご登場!

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出してください。
 全てのプログラムは予約制になります。(先着順)
 キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。
 予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。
 別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール 045-482-3034	
部屋番号	
お名前	