

2024
11月

ホームクレールプログラム カレンダー



初回はワンコインで
体験できます！



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	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

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〉

<特別企画>
もっと知ってみませんか？
乳がんとともに生きる
体験者トークイベント
米澤悠里 (株式会社Lien Veil 代表)

14:00-15:30

お話される米澤悠里さんの
乳がんに罹患しながらも前向きに生きる
姿からは、パワーが頂けます！
改めてご自身や大切な人の為に
乳がんについて知ってみませんか？
ご家族ご友人を是非ご参加ください！

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〉

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〉

ペン習字
○ 14:00-15:00

書道〜美しい文字を書く〜
○ 15:15-16:15
レンタル希望【あり・なし】

リラックス呼吸法
〜免疫力向上！
内臓の冷えをとり強い体づくり〜
○ 10:30-11:30
※大きめのバスタオルまたは
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〉

シリーズ第1弾！

日本の伝統文化を知る
〜北海道編〜アイヌ文化を知る
○ 14:00-15:30
初回に付き
参加費無料！！

キム先生の
青春ディスコ体操
〜笑顔で楽しく体を動かそう！〜
○ 14:00-15:15

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〉

<クラフト講座>
フランス工芸〜カルトナーージュ〜
クリスマスBOX&マット作り
○ 14:00-15:30

材料費：2,500円
締切日：10月13日(水)

〜挑戦してみよう〜
大人のオペラ講座
身近にオペラを感じながら
楽しく歌いましょう！
○ 14:00-15:00

参加費：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〉

伊藤賢一の日本文化史講座
著書"アイム総理"より
【②昭和：戦後の総理から歴史学ぶ】
○ 14:00-15:30
教材費：500円

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

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〉

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
○ 14:00-15:00

材料費：500円
締切日：10月24日(日)

元NHKキャスターによる
喉を鍛える音読講座
【もっと！腹式呼吸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〉

中央区ヒストリー
第二弾！
晴海から都バスで行ける文化財巡り
〜明石町・新富・東銀座エリア〜
○ 15:00-16:00

参加費：500円 (教材費含)

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

下記の電話番号より、お問合せ・ご予約下さい。
ホームクレール: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。
ご予約のキャンセルは必ずご連絡下さい。



〜ウェルカムプログラム〜
会員様でなくてもご参加OK！！※会員様は回数に数えません
ご家族・ご友人も一緒に参加頂けます！

11月

おすすめプログラム

14日(木)

14:00-15:30

日本の伝統文化を知る～北海道編～

アイヌ文化 を知る



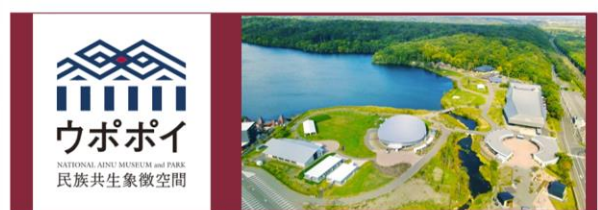
画像提供 (公財) アイヌ民族文化財団

北海道白老町と各グランクレールシリーズをインターネットで繋ぐオンライン形式にて開催！

アイヌ民族は日本列島北部周辺、とりわけ北海道の先住民族です。日本語と系統の異なる言語である「アイヌ語」をはじめ、自然界すべての物に魂が宿るとされている「精神文化」、祭りや家庭での行事などに踊られる「古式舞踊」、独特の「文様」による刺繍、木彫り等の工芸など、固有の文化を発展させてきました。

講師 ムラキ ミユキ (公財)アイヌ民族文化財団
村木 美幸 民族共生象徴空間運営本部長

北海道白老町
ウポポイ
＜民族共生象徴空間＞
からライブ配信！



画像提供 (公財) アイヌ民族文化財団

NEW

～挑戦してみよう～ 大人のオペラ講座

20日(水) 14:00-15:00

講師：西野 薫(ソプラノ歌手) 他2名

オペラ歌手講師による
本格的な発声法・呼吸法・
演技レッスンが受けられます。
姿勢、健康を意識し参加してみませんか？
ピアノに合わせて世界の名曲を歌いましょう！
どなたでもお気軽にご参加できます

参加費
500円

予定曲♪
この道
埴生の宿
サンタ・ルチア
カロ ミオ ベン



＜クラフト講座＞フランス工芸～カルトナーージュ～ クリスマスBOX & マット作り

19日(火) 14:00-15:30

カルトナーージュはフランス伝統の厚紙工芸です
来月のクリスマスに向けて、お部屋に飾れる
BOXアレンジとマットシートを作りませんか？
お道具は不要！お持ち帰り用の袋をご持参下さい。
締切日：11月13日(水)

※締切日後のキャンセルは材料費を頂戴します。 講師：芹澤 利香

材料費
2,500円



～中央区観光協会プレゼント～中央区ヒストリー

28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
～明石町・新富・東銀座エリア～」

晴海から気軽に行けるエリアの文化財に注目して歴史を学んで
みませんか？ 講師：天野 譯溥(中央区文化財サポーター協会)



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!



～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!!

- 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

6

7

8

9

10

11

12

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>

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

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

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

13

14

15

16

17

18

19

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>
はじめての
HIPHOPダンスエクササイズ
曲目【ジャクソン5 ABC】
○ 14:00-15:00

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

20

21

22

23

24

25

26

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>

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
<詳細は裏側>

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

HARUMIFLAG
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

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>

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

<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

