

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



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〉

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！

オンライン開催

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)



<イメージ写真>

～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  
... 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。



～ウエルカムプログラム～

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

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

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

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

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

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

プログラムにご  
参加の際は  
飲み物をご持参  
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>

中央区佃は  
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