

日	月	火	水	木	金	土
2024年  11月		プログラム カレンダー		文科系 プログラム 運動系 プログラム Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK	1 ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00~15:00 書道 ○ 15:15~16:15	2
3	4	5	6	7	8	9
	ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00 楽しい朗読 ○ 14:00~15:30 発表会に向けて 練習中! 参 500円	お道具いらずの水墨画 テーマ【来年の干支 巳を描く】 ○ 10:00~12:00 教 1,000円 締切日10/31(木) キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	セルフ整体ストレッチ ○ 10:30~11:15 ○ 11:30~12:15 ※お一人様どちらか1回 木下先生のダンスエクササイズ 【立位・座位】 【曲目：24K Magic ブルーノ・マーズ】 ○ 14:00~15:00	世界一面白い日本史 【明治維新②】 ○ 14:00~15:30	ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45	
10	11	12	13	14	15	16
	青字：クレールホール開催 赤字：コミュニティサロン開催 	世田谷ヒストリー 【世田谷の道と生活】 ○ 10:00-11:00 参 300円 キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	みんなで歌う ミュージカルソングと世界の名曲 ○ 10:30-11:30 参 500円 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ「見た目も声もマイナス5歳！」 表情筋トレーニング ○ 14:00~15:15 参 500円	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	ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45 文学散歩 テーマ「向田邦子」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00~15:00 参 500円	
17	18	19	20	21	22	23
	ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00 三越伊勢丹ニコウトラベル 旅行説明会 ○ 14:00-15:00 	キム先生のセラバンド & 青春ディスコ ○ 14:00~15:15	ホームクレール特別企画 カマンベールチーズと 認知機能の意外な関係! ? 主催：(株)明治 ○ 10:00~11:00 セルフ整体ストレッチ ○ 14:00~14:45 ○ 15:00~15:45 ※お一人様どちらか1回 		ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45 姿勢改善ヨガ ○ 14:00~14:45 ○ 15:00~15:45 	
24	25	26	27	28	29	30
	ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00 木下先生のダンスエクササイズ 【立位・座位】 【曲目：24K Magic ブルーノ・マーズ】 ○ 14:00~15:00	脳トレ教室 元気にハイ! ○ 10:00~11:00 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00~15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15~16:15 参 500円	秋の健康セミナー ～桑田先生の 楽ラクウォーキング講座 ～  ○ 10:00-11:15 ○ 14:00-15:15	伊藤賀一の日本文化史 【歴代天皇①古代の天皇】 ○ 14:00~15:30 参 500円	ロコモ予防体操(45分) ボールde体幹トレーニング ※8/16 振替分実施 対象の方のみ別途連絡します 川柳をたしなむ テーマ【自由課題】 ○ 14:00~15:30 参 500円	
※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。 ※ご予約の人数によっては キャンセル待ち や 時間の調整 をお願いする 場合もございます。ご了承ください。					ご予約はご来店、またはお電話で承ります 03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町 受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季	
					お名前 受付 (TEL ご来店)	

11月のウェルカム プログラム



オンライン
プログラムです

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



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

画像提供 (公財) アイヌ民族文化財団

！ 当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします



元宝塚娘役 此花いの莉のミュージッククラス
～みんなで歌うミュージカルソングと
世界の名曲～

13日(水)10:30-11:30

みんなでたのしくうたいましょう！

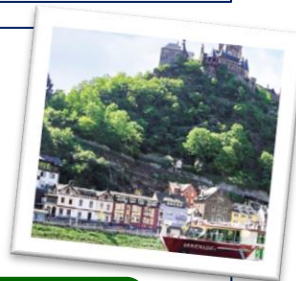
予定曲♪ すみれの花咲く頃、もみじ、里の秋、旅愁

参加費
500円

三越伊勢丹ニコウトラベル
旅行説明会

18日(月)14:00～

ヨーロッパクルーズ船『セレナーデ号』や
10人限定大型バス『プレミアムクルーザー』を
中心に海外・国内ツアーをご紹介します



ホームクレール特別企画 主催：(株)明治
カマンベールチーズと認知機能の意外な関係！？

20日(水) 10:00-11:00 場所ロビーラウンジ

ご存じですか？2024年6月『カマンベールチーズに
含まれる成分「オレイン酸アミド」の継続的摂取により記憶
力や認知機能の維持・睡眠への改善に寄与することを示唆』
と発表がありました。今回は、カマンベールチーズと認知機
能の意外な関係についてお話いただきます。チーズの
美味しい食べ方のご紹介もあります！ぜひご参加ください

チーズの
試食あり！

秋の健康セミナー

～楽ラク ウォーキング講座～

27日(水) ①10:00-11:15 ②14:00-15:15

運動にぴったりの季節に向けて

歩き方をマスターしよう！

日頃の歩き方、見直してみませんか？

講師：桑田 勇人 東急不動産ヘルスケア事業部
(健康運動指導士・介護予防主任運動指導員)



プログラムカレンダー

2024年 10月

今月から
場所が
変わります

		1 キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15	2 セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人どちらか1回 木下先生のダンスエクササイズ[立位・座位] 【曲目：ABC♪ ジャクソンファイブ】 ○ 14:00-15:00	3 世界一面白い日本史 【明治維新①】 ○ 14:00-15:30	4 ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00~15:00 書道 ○ 15:15-16:15	5
6	7 ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00 ~挑戦してみよう~大人のオペラ講座 ○ 14:00-15:00 参 500円	8 五感活き活き 遊々絵画 テーマ【触ってイメージして描いてみよう】 ○ 10:00-11:30 参 500円 締切日10/3(木) キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15	9 こことからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン ○ 10:00-11:00 参 500円 ウクレレレンタル 300円 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ「もっと腹式呼吸！①」 ○ 14:00 -15:15 参 500円	10 解けると楽しい！超簡単！ 計算問題 なかもち寺子屋 ○ 14:00-15:15 参 500円	11 ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45	12
13	14 ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00 楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円	15 キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15	キャンセルは事前にご連絡ください		18 ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45 文学散歩 テーマ「お金の名言」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00~15:00 参 500円	19
20	21 ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00	22 脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 参 500円	23 アルコールインクアート ~世界でひとつだけのコースターを作ろう~ ○ 10:00-11:30 参 1,500円 締切日10/17(木) 木下先生のダンスエクササイズ[立位・座位] 【曲目：ABC♪ ジャクソンファイブ】 ○ 14:00-15:00	24 伊藤賢一の日本文化史 【地政学②】 ○ 14:00-15:30 参 500円	25 ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45 姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	26
27	28 ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00 セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人どちらか1回	29 秋の衣類&靴販売会 ○ 10:00~ ○ 11:00~ ○ 13:00~ ○ 14:00~	30 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ「もっと腹式呼吸！②」 ○ 10:00 -11:15 参 500円 癒しの香りで心地いい睡眠をあなたへ ~快眠ミスト作り~ ○ 14:00-15:00 参 3,000円	31 川柳をたしなむ テーマ【川柳で遊ぼう】 ○ 14:00-15:30 参 500円	お名前 受付 (TEI ご来店)	

※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてフロントにご提出ください。
※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合がございます。
ご了承ください。

ご予約はご来店、またはお電話で承ります
03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町
受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季

文科系 プログラム	運動系 プログラム
--------------	--------------

Welcomeプログラム
参加回数のカウントなし
ご家族・ご友人もご参加OK