



ホームクレールカレンダー

ホームクレール会員募集中！
 無料体験できます。先ずはお電話を！

日	月	火	水	木	金	土
<p>〈グランクレール立川作品展11月16日(土)～22日(金)まで〉</p>					<p>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 永井先生の朗読会 14:00～14:30 ※予約不要 『海猫』吉村昭作 ○ はじめての楽しい朗読 14:30～15:30</p>	2
3	<p>4 ○ ダンスエクササイズ 10:30～11:30</p>	<p>5 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 <30分間/2000円> <small>※予約時間 後日お知らせ</small></p>	6	<p>7 ○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00～10:45 *お天気がよければ屋上で実施* ～今月のテーマ～ 『肩こり改善』</p>	<p>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 ○ 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』</p>	9
10	<p>11 ○ 脳トレ教室 元気にハイ！ 10:00～11:00</p> <p>○ 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> <small>『自律神経を整えるストレッチ』</small></p>	<p>12 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</p>	13	<p>14 ○ 自由気ままに絵手紙づくり 10:00～11:30 <教材費500円></p> <p>○ シリーズ 日本の伝統文化を知る ～北海道編～ 『アイヌの文化を知る』 [オンライン] 14:00～15:30 ※裏面参照 <参加費500円></p>	<p>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 ○ 文学散歩 [オンライン] 14:00～15:00 『向田邦子』 ○ 楽しいヴォイストレーニング ～のどを鍛えて歌おう！～ <参加費500円> 15:30～16:30 ※裏面参照</p>	16
17	<p>18 ○ 小林先生の歌声広場 10:00～11:15 <参加費500円></p> <p>○ 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 15:00～ <有料> 『自律神経を整えるストレッチ』</p>	<p>19 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 <30分間/2000円> <small>※予約時間 後日お知らせ</small></p>	20	<p>21 思いのままに己書 10:00～11:00 <参加費300円> <small>※8月振替分</small></p>	<p>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 ○ 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』</p>	23
24	<p>25 ○ 骨盤エクササイズ/マット 11:15～12:00 <参加費500円></p> <p>○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00～15:15</p>	<p>26 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</p>	27	<p>28 ○ 秘境添乗員 金子貴一が語る 『グランクレール立川から見える山々』 ～その歴史と宗教～ 10:00～11:15 ※裏面参照 <参加費500円*資料代を含みます> ○ 音楽脳トレ 笑って若返り 14:00～15:15 <small>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。</small></p>	<p>29～30 体力測定結果説明会 対象：10月の体力測定会にご参加の方 </p>	
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				<p>○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</p>		

★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。
 ★運動系のクラスは「かかと」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。

11月のトピック

14日(木) 14:00-15:30

オンラインプログラム



ウポポイPRキャラクター
トウレットポン

日本の伝統文化を知る～北海道編～

『アイヌ文化を知る』 <参加費 500円>

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

北海道白老町“ウポポイ”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！



画像提供 (公財) アイヌ民族文化財団

“ウポポイ”とはアイヌ文化の
復興・創造等の拠点となる
ナショナルセンター
「民族共生象徴空間」の愛称です。

15日(金) 15:30-16:30

『楽しいヴォイストレーニング』

～のどを鍛えて歌おう！～

特別
レッスン♪

<参加費 500円>

講師：内田 一行 かずゆき
バリトン歌手/ヴォイストレーナー
立川市民講師としても大人気！



初の男性ヴォイストレーナーです。
講師の温かいお人柄とユーモアに富んだトークで
どの教室も笑顔であられています。

28日(木) 10:00-11:15

～秘境添乗員 金子 貴一が語る～



『グランクレール立川から見える山々』
～その歴史と宗教～



<参加費 500円 *資料代を含みます>

屋上から見える山々の多くは、明治維新まで、
山伏達が修行に励んだ修験道の聖山でした。
主要な聖山の歴史と宗教の違いを見ていきます。

29日(金)終日/30日(土)午前中

『体力測定結果説明会』

*対象は10月の体力測定会にご参加の皆さまです。
*所要時間はお一人15分間程度です。
*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ありましたらお知らせください。



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