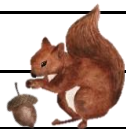




日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
3	4 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	5	6	7 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 川柳の楽しみ ○ 14:00~15:15	8	9
住宅行事のためホームクレーンお休み						キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15
10	11 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 イングリッシュソング ○ 14:00~15:00 Edelweiss♪ エーデルワイス	12	13	14 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 オンライン開催 シリーズ 日本伝統文化を知る 「北海道 アイヌ文化を知る」 ○ 14:00~15:30	15	16
クレールフィットネス ~筋力アップ~ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45 クレール交流サロン 映画「ビルマの竖琴」 ○ 14:00~16:15						健康歌声教室 ○ 14:00~15:00 NHKラジオ深夜便 「絶望名言」出演講師 頭木先生の文学散歩 ○ 14:00~15:00 テーマ 向田 邦子
17	18 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	19	20	21 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	22	23
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						消防設備点検のため ホームクレーンお休み
椅子ダンスエクササイズ ○ 14:00~15:00 立位もOK 参加費 500円						フラワーアレンジメント教室 ~クリスマスアレンジ~ ○ 14:00~15:30 参加費 3500円
24	25 □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	26	27	28 □コモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	29	30
体をほぐす セルフ整体&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						参加費 3500円

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ン受付にお出ください。
 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ン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ン受付にてお問い合わせください。

ホームクレーン 045-482-3034	
部屋番号	
お名前	





	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	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	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」	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	