

# 2024年12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!



クリスマスを彩るオーナメント、アクリル絵の具でペイント! オリジナルの絵柄を描きましょう!

グランクレール前のエリアにてマルシェやイベントを実施! ホールでは、ロスフルーツを使ったエシカルなワークショップ開催!

1	2	3	4	5	6	7
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 &lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00 &lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	<p>【ホームクレール特別企画】</p> <p>カマンベールチーズと認知機能の意外な関係!?</p> <p>主催：(株)明治</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:00</li> </ul>	<p>【看護師企画】</p> <p>おうちの診療所 伴先生トークセミナー</p> <p>～認知症予防と新薬について～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 11:00-12:00</li> </ul>	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 &lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00 &lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	<p>Wetage PROGRAM</p> <p>&lt;クリスマスアートプログラム&gt;</p> <p>素敵なオリジナル木製オーナメント絵付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:00 材料費：500円</li> </ul> <p>パステル画講師 奥寺先生によるスペシャル企画! 締切日:12月4日</p>	<p>クリスマスを彩るオーナメント、アクリル絵の具でペイント! オリジナルの絵柄を描きましょう!</p>
8	9	10	11	12	13	14
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 &lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00 &lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	<p>ペン習字</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:00</li> <li>○ 15:15-16:15</li> </ul> <p>書道～美しい文字を書く～</p> <p>レンタル希望【あり・なし】</p>	<p>Wetage PROGRAM</p> <p>&lt;クラフト講座&gt;</p> <p>～かんたん押絵～</p> <p>"おめでた福へび"の壁飾り</p> <p>可愛らしいへびをお部屋に飾って新年を迎えませんか?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:00</li> </ul> <p>参加費：950円 (材料費含)</p> <p>締切日:12月4日(水)さくらほりきり協賛</p>	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 &lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00 &lt;アドバンス&gt;</li> </ul> <p>"おめでた福へび" サンプルをホール前に飾ってあります!</p> <p>是非ご覧ください!</p>	<p>ポール de 体幹トレーニング</p> <p>&lt;インナーマッスルを鍛えよう&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-14:45</li> </ul>	<p>HARUMIFLAG イベント</p> <p>エシカル・プチマルシェ開催!</p> <p>&lt;ワークショップ&gt;</p> <p>ヨーロッパのクリスマスを感じるロスフルーツで作るポマンダー</p> <p>～シナモン/クローブの香りに包まれて～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:00-10:30</li> <li>○ 11:00-11:30 締切日：12月10日 (火)</li> </ul> <p>材料費：2,300円 (参加費含)</p>
15	16	17	18	19	20	21
	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 &lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00 &lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	<p>クリスマスまであと1週間!</p> <p>いつものプログラムとは違った此花いの莉さんのコンサートを是非お楽しみください!</p> <p>ご家族/ご友人がご参加の場合は参加費1,000円となります</p> <p>ご予約はホームクレールまで</p>	<p>Wetage PROGRAM</p> <p>ホームクレールクリスマスWEEK!!</p> <p>&lt;クリスマススペシャル企画&gt;</p> <p>元宝塚娘役 此花いの莉</p> <p>クリスマスコンサート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-14:45</li> </ul> <p>参加費：1,000円</p>	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 &lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00 &lt;アドバンス&gt;</li> </ul> <p>伊藤賀一の日本文化史講座</p> <p>～続：昭和・戦後の総理から学ぶ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:30</li> </ul> <p>教材費：500円</p>	<p>Wetage PROGRAM</p> <p>ホームクレールクリスマスWEEK!!</p> <p>グランクレールHARUMIFLAG</p> <p>初めてのクリスマスを彩るイベント!</p> <p>情熱的で迫力のあるフラメンコショー!</p> <p>ぜひ注目してください</p>	<p>&lt;グランクレール文化基金主催&gt;</p> <p>クリスマスイベント</p> <p>舞踏家石岡美紀/team LIBERTAD.</p> <p>フラメンコショー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-14:30</li> <li>○ 15:00-15:30</li> </ul> <p>参加費：1,000円</p>
22	23	24	25	26	27	28
	<p>Wetage PROGRAM</p> <p>ホームクレールクリスマスWEEK!!</p> <p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 &lt;ベーシック&gt;</li> <li>○ 11:15-12:00 &lt;アドバンス&gt;</li> </ul>	<p>キム先生</p> <p>青春ディスコ体操</p> <p>スペシャルクリスマスVer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:15</li> </ul>	<p>リラックス呼吸法</p> <p>～声を出す呼吸法～</p> <p>クリスマスを笑顔で過ごそう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:30</li> </ul> <p>※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</p> <p>ヨガマットを使っでの体操です</p>	<p>Wetage PROGRAM</p> <p>ホームクレールクリスマスWEEK!!</p> <p>&lt;特別運動プログラム&gt;</p> <p>アラブの音楽を楽しみながらベリーダンスエクササイズ</p> <p>～強くなやかなからだ作り～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00～14:45</li> </ul> <p>※スカーフなどあればご持参下さい</p> <p>男性の参加もお待ちしています!!</p>	<p>ポール de 体幹トレーニング</p> <p>&lt;インナーマッスルを鍛えよう&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-14:45</li> </ul>	<p>Wetage PROGRAM</p> <p>ホームクレールクリスマスWEEK!!</p>
29	30	31	<p>ホームクレール年末年始休暇</p> <p>12月28日(土)～1月5日(日)</p>			
<p>Wetage PROGRAM</p> <p>～ウエルカムプログラム～</p> <p>地域の方、どなたでもご参加頂けます。</p> <p>予約制となりますので、お申込み下さい。</p>			<p>QRコードからもお申込み頂けます</p>		<p>...ロコモ予防体操</p> <p>...文化系プログラム</p> <p>...運動系プログラム</p>	

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。



# 12月クリスマス特別プログラム

## クリスマス アートプログラム 素敵なオリジナル木製オーナメント絵付け

**6 (金)14:00-15:00** 講師：奥寺 正美 (現代画家)  
直径7.6cmほどの木製のオーナメント2個～3個に  
アクリル絵の具でクリスマス柄等ペインティング！  
持ち物なしで手ぶらでご参加出来ます♪ 作品例

材料費  
500円



## クリスマススペシャル企画 元宝塚娘役 此花いの莉クリスマスコンサート



**18日(水)14:00～14:45**

定番のクリスマスソングからディズニーの名曲まで  
華やかな季節にぴったりの音楽と共に  
素敵な時間を過ごしましょう！！  
いつものプログラムとは違ったコンサートを  
是非お楽しみください♪  
此花いの莉さんから、ちょっと早いクリスマス  
プレゼントがあるかも？！

参加費  
800円



<此花いの莉 プロフィール>

2005年3月宝塚歌劇団に第91期生として入団。  
花組公演『エンター・ザ・レビュー』で初舞台後、雪組に配属される。  
2014年『ベルサイユのばら～オスカルとアンドレ編』ではエトワールを務める。  
2015年、宝塚歌劇団を卒業。退団後はコンサートやディナーショーの開催、  
ナレーション業、声楽・ミュージカルソングの講師としても活躍中。

ご家族/ご友人がご参加の場合は、参加費1,000円となります。  
ご予約はホームクレールまで

## ヨーロッパのクリスマスを感じる ロスフルーツで作るポマンダー ～シナモン・クローブの香りに包まれて～

材料費  
(参加費含)  
2,300円

**14(土)10:00-10:30 11:00-11:30**

ポマンダーとは…ヨーロッパのクリスマスの時に作る香りの魔除け  
です。お部屋に飾って香りからぜひクリスマスを感じてください。

飾るリボンは3種類から選べます！  
置いて飾っても、リボンでつるして飾っても楽しめます♪

お持ち帰り用の紙袋をご持参下さい。お道具は不要です！

作品例

講師：鳥村 弘子(天然アロマデザイナー)

14日は、街のイベントでも  
エシカルプチマルシェが開催中！  
是非そちらもお立ち寄りください



## キム先生の青春ディスコ スペシャルクリスマスバージョン

**24日(火)14:00～15:15** 講師：金 貞淑 (健康運動指導士)

笑顔で踊る楽しいエクササイズ！  
クリスマスイブ当日なので特別にパワーアップしたプログラム！  
あっという間の75分をお楽しみください！

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〉

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  
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〉

**NEW**  
＜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>

**NEW**  
～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  
○ 10:30-11:00 〈ベーシック〉  
○ 11:15-12:00 〈アドバンス〉

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！