

2025年



# 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！

<p>2</p> <p>&lt;トークイベント&gt; 伊藤賀一の 悩みを楽にするヒント ○ 14:00-15:30 参加費：2,000円(書籍代込み) 書籍ご持参の方は500円</p>	<p>3</p> <p>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)</p>	<p>4</p> <p>2月20,21日に開催の “歩行測定会”前に参加して 筋力up!!を目指しましょう!</p>	<p>5</p> <p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 10:30-11:30 ※マットを利用してのクラスです</p>	<p>6</p> <p>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)</p>	<p>7</p> <p>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</p>
<p>9</p> <p>日本文化史講座でおなじみの 伊藤賀一先生新刊著書 『明けない夜があっても』の 出版イベント！ 現代社会における悩みのヒントを 伊藤先生から得られるかも...？</p>	<p>10</p> <p>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)</p>	<p>11</p> <p>書道セットはレンタルも 可能です。1式300円</p> <p>ペン習字 ○ 14:00-15:00 書道～美しい文字を書く～ ○ 15:15-16:15</p>	<p>12</p> <p>笑顔で楽しむ キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15</p>	<p>13</p> <p>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)</p> <p>伊藤賀一の日本文化史講座 &lt;テーマ&gt; 日本の古代～中世の思想 (仏教) ○ 14:00-15:30 教材費：500円</p>	<p>14</p> <p>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</p>
<p>16</p>	<p>17</p> <p>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)</p>	<p>18</p> <p>10月ぶりの此花先生の クラスです！お楽しみに！ 先生の歌の披露もあります♪</p>	<p>19</p> <p>元宝塚娘役 此花いのりの ミュージッククラス 世界の名曲とミュージカルソング ○ 14:00-15:00</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 15:30-16:30 ※マットを利用してのクラスです</p>
<p>23</p>	<p>24</p> <p>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)</p>	<p>25</p> <p>表情筋を鍛えて若々しく！ Let's training!</p>	<p>26</p> <p>元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 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 教材費:500円</p>	<p>27</p> <p>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)</p> <p>NEW! Let's enjoy English songs! ～英語の歌をプロから学ぶ～</p>	<p>28</p> <p>WELCOME PROGRAM</p> <p>おとといも ～焼き芋とスティールパン (打楽器) を楽しもう♪～ ○ 14:00-15:30 ※手がなくなり次第終了 参加費：1,000円(お手代) 中庭で壺焼き芋を作ります</p>

WELCOME PROGRAM  
～ウエルカムプログラム～  
会員様でなくてもご参加頂けるイベントです  
ご家族・ご友人も可能です。  
その際はホームクレールまでご予約下さい。

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。

プロの歌手と一緒に英語で  
楽しく歌いましょう！

- ... ロコモ予防体操
- ... 文化系プログラム
- ... 運動系プログラム

# ・ ♪ ・ 2月の特別イベント特集 ・ ♪ ・

2月は音楽を楽しむ1か月にしませんか？皆さまのご参加、お待ちしております♪

19日(水) 14:00~15:00

元宝塚娘役 此花いの莉  
ミュージッククラス

世界の名曲とミュージカルソングを歌おう！

Christmasコンサートで大好評だった  
元宝塚娘役「此花いの莉」さんのプログラム！  
冬の季節の名曲を皆様と楽しく歌いましょう♪  
最後には先生の歌のパフォーマンスも！！



27日(木) 14:00~15:00

Let's enjoy English songs!

~NYブロードウェイで学んだプロの英語の歌~

ピアノを使ったボイストレーニングを行い、  
歌詞の音読から丁寧にレッスンしていきます！  
英語が話せなくても安心してご参加ください♪  
ストレス発散、嚥下機能の低下も防ぎます！



講師：川野優香  
(ホームクレールスタッフ)

28日(金) 14:00~15:30

つぼ焼き 焼き芋イベント

おとといも

~スティールパンの演奏と焼き芋~

壺でじっくり焼いた焼き芋と、  
スティールパン（カリブ海発祥の打楽器）  
の音色をお楽しみください！  
ぜひ楽器にも触ってみてくださいね！

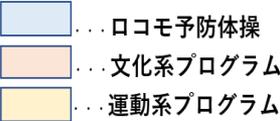
〈演奏曲〉  
Under the Sea/ オブラディオブラダ 他

〈出演〉  
にじきのこ（きんじょうれな/さいとうしのぶ）  
森下ちかこ



参加費：1,000円（焼き芋代）  
※芋なくなり次第終了



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<b>2025年</b>  <b>1月</b>			<b>ホームクレール</b> <b>プログラムカレンダー</b> 		 <b>ホームクレール年末年始休暇</b> <b>12月28日(土)～1月5日(日)</b> 	
5	6	7	8	9	10	11
<b>ホームクレール新年特別企画</b> <b>明けましておめでとう!</b> <b>新春 ピンゴ大会</b> ○ 14:00-15:00 懐かしのミニ歌謡ショー付!!		<b>新年最初の運試し!!</b> シンガー"Chaccha"による 懐かしのミニ歌謡ショーも必見! みんなで歌って 楽しい新年を迎えましょう♪	<b>新春! 明るく楽しく!!</b> <b>キム先生の</b> <b>青春ディスコ体操</b> ○ 14:00-15:15	<b>ロコモ予防体操</b> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)	<b>ボール de 体幹トレーニング</b> <b>&lt;インナーマッスルを鍛えよう&gt;</b> ○ 14:00-14:45	 <b>初回はワンコインで</b> <b>体験できます!</b>
#	#	14	#	16	17	18
<b>ロコモ予防体操</b> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス) 【バレンタイン企画】 <b>オリジナル チロルチョコ作り</b> ～パッケージのデザインをしよう～ ○ 14:00-15:00 <b>材料費: 2500円 (チョコ/送料込)</b>		<b>ペン習字</b> ○ 14:00-15:00 <b>書道～美しい文字を書く～</b> ○ 15:15-16:15 レンタル希望【あり・なし】	<b>～挑戦してみよう～</b> <b>大人のオペラ講座</b> 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 <b>参加費: 500円</b> <b>講師: 西野薫 (ソプラノ歌手) 他</b> <b>3名の先生がいらっしゃいます!</b>	<b>ロコモ予防体操</b> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス) <b>伊藤賢一の日本文化史講座</b> 【2026年大河ドラマ: 豊臣兄弟】 ○ 14:00-15:30 <b>教材費: 500円</b>	<b>リラックス呼吸法</b> <b>～季節に合わせた養生法～</b> ○ 10:30-11:30 <b>※マットを利用したのクラスです</b>	<b>2026年の大河ドラマを先取り?</b> <b>戦国時代を豊臣兄弟から学べる!</b>
#	#	21	#	23	24	25
<b>ロコモ予防体操</b> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)		<b>リラックス呼吸法</b> <b>～季節に合わせた養生法～</b> ○ 10:30-11:30 <b>※マットを利用したのクラスです</b>	<b>ロコモ予防体操</b> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)	<b>ボール de 体幹トレーニング</b> <b>&lt;インナーマッスルを鍛えよう&gt;</b> ○ 14:00-14:45	<b>2025年 新年特別企画!</b> 主催: 一般財団法人グランクレール文化基金 <b>晴海寄席</b> <出演> 十一代 桂文治 師匠 ○ 14:00-15:30 <b>参加費: 500円</b>	
#	#	28	#	30	31	
<b>ロコモ予防体操</b> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)		<b>脳トレにもなる?</b> <b>リズムにのって楽しもう!</b>	<b>やってみよう!</b> <b>HIPHOPダンスエクササイズ</b> ○ 14:00-15:00	<b>ロコモ予防体操</b> ○ 10:30-11:00 (ベーシック) ○ 11:15-12:00 (アドバンス)	<b>【健康セミナー】</b> <b>人生100年時代を</b> <b>元気に過ごすために</b> <b>～筋活で伸ばす健康寿命～</b> 講師: 順天堂大学 医学博士 町田修一教授 ○ 14:00-15:00 ○ 15:30-16:30 <b>※同一内容となります</b>	

タブレットでのご予約にご不安な方は、ホームクレール/フロントまでお問合せ下さい  
ご予約をキャンセルする場合は、タブレットでキャンセル、もしくはホームクレールまでご連絡下さい  
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～18時  
別途参加費/教材費等がかかる講座がございます



～ウエルカムプログラム～  
ご家族・ご友人も一緒に参加頂けます!  
この場合はホームクレールまでお申込み下さい