

2025年

2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！




<p>2</p> <p><トークイベント> 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 <テーマ> 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tおも

~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〉

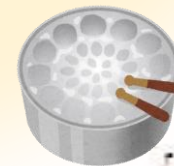
Under the Sea/ オブラディオブラダ 他

〈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
2025年  1月			ホームクレール プログラムカレンダー 		 ホームクレール年末年始休暇 12月28日(土)～1月5日(日) 	
5	6	7	8	9	10	11
ホームクレール新年特別企画 明けましておめでとう! 新春 ピンゴ大会 ○ 14:00-15:00 懐かしのミニ歌謡ショー付!!		新年最初の運試し!! 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♪	新春! 明るく楽しく!! キム先生の 青春ディスコ体操 ○ 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)	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	 初回はワンコインで 体験できます!
#	#	14	#	16	17	18
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) 【バレンタイン企画】 オリジナル チロルチョコ作り ～パッケージのデザインをしよう～ ○ 14:00-15:00 材料費: 2500円 (チョコ/送料込)		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】	～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 講師: 西野薫 (ソプラノ歌手) 他 3名の先生がいらっしゃいます!	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) 伊藤賢一の日本文化史講座 【2026年大河ドラマ: 豊臣兄弟】 ○ 14:00-15:30 教材費: 500円	リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 10:30-11:30 ※マットを利用したのクラスです	2026年の大河ドラマを先取り? 戦国時代を豊臣兄弟から学べる!
#	#	21	#	23	24	25
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)		リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 10:30-11:30 ※マットを利用したのクラスです	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)	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	2025年 新年特別企画! 主催: 一般財団法人グランクレール文化基金 晴海寄席 <出演> 十一代 桂文治 師匠 ○ 14:00-15:30 参加費: 500円	
#	#	28	#	30	31	
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)		脳トレにもなる? リズムにのって楽しもう!	やってみよう! HIPHOPダンスエクササイズ ○ 14:00-15:00	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)	【健康セミナー】 人生100年時代を 元気に過ごすために ～筋活で伸ばす健康寿命～ 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 ※同一内容となります	

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申込み下さい