

2025年

4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!

		1	2	3	4	5
	<p>佃月島を巡る"まち歩き"企画! 月島にてガイドさんと合流して 45分間のまち歩き予定です</p>	<p><b>晴海の街 企画</b></p> <p><b>まち歩き企画</b> ～佃月島を巡る～ ○ 13:15集合時間&lt;クレールホール&gt; 現地で街歩き【14:00-14:45】 現地までは都バスと電車で移動します 月島駅までの交通費はご自身でお支払い下さい <b>参加費：1,000円</b> (音声イヤホン貸出代+外出保険料込み) <b>締切日：3月28日(金)まで</b></p>	<p><b>WETA-F PROGRAM</b></p> <p>HIPHOPダンスエクササイズ 使用曲～ケツメイシの"さくら"～ ○ 14:00-15:00</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt; ○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</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>	
6	7	8	9	10	11	12
	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt; ○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</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>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</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt; ○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</p>	<p>キム先生の青春ディスコ体操 ○ 14:00-15:15</p>	
13	14	15	16	17	18	19
	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt; ○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</p>		<p>元宝塚娘役此花いの莉による 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>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt; ○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt; 伊藤賀一の日本文化史講座 &lt;テーマ&gt; 日本の世界遺産を巡る ○ 14:00-15:30 教材費:500円</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>	
20	21	22	23	24	25	26
	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt; ○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</p>	<p>上品な柄の布を使って オリジナルプレートを作ってみませんか? 大きさは大小選べます♪</p>	<p>元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 【母音をしっかり 発音してみましょう】 ○ 14:00-15:15 教材費:500円</p>	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt; ○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</p>	<p>～ウエルカムプログラム～ 会員でなくても 無料で参加頂けます! ホームクレールまで お申込み下さい</p>	
27	28	29	30	<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)</p> <p>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。</p> <p>  ...ロコモ予防体操   ...文化系プログラム   ...運動系プログラム </p>		
	<p>ロコモ予防体操 ○ 10:30-11:00&lt;ベーシック&gt; ○ 11:15-12:00&lt;アドバンス&gt;</p>	<p>【クラフト講座】カルトナーージュ ～上質な布で作るシンプルプレート～ ○ 10:30-12:00 材料費：Size大1,900円 Size小1,600円 締切日：4月25日(金) タブレット画面でお好きなサイズの方を 選択しご予約ください</p>	<p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～ ○ 10:30-11:30 ※マットを利用したのクラスです</p>			

# 4月のおすすめプログラム

清々しい春の季節を感じながら、お散歩やアートのプログラムに参加しませんか？

集合/13:15 クレールホール

## 4月1日(火)14:00~14:45 街歩き企画 佃月島を巡る

締切 3月28日(金)まで

都営バスと都営大江戸線に乗り、月島駅まで行きます。そこから、ガイドによる説明を聞きながら、佃月島エリアをお散歩します。桜を見ながら、春の佃月島を味わいませんか？身近な地域の新しい魅力に出会いましょう。

---参加費---

1000円

(音声ガイドイヤホン/お茶代)  
※外出保険費用も含まれます



## 4月29日(火)10:30~12:00 クラフト講座 カルトナーージュ

締切 4月29日(金)まで

持ち歩きも便利な、折りたたみ式小物トレイ。上品な柄の布を切り貼りし、簡単に作ってみませんか？メガネやアクセサリを置いておけるので、ゴールデンウィークのご旅行にもぴったり！クレールホールにサンプルもごさいますので、ぜひご覧ください。

---参加費---

大サイズ：1900円

小サイズ：1600円



## 4月2日(水)14:00~15:00 はじめてのHIP HOPダンスエクササイズ

流行りの音楽に合わせて身体を動かせば、リフレッシュ間違いなし！プロダンサーの木下先生が丁寧に教えてくれるので、初めての方でも安心してご参加いただけますよ♪最後には、木下先生のパフォーマンスもご覧いただけます。ご期待下さい！



## 4月11日(金)14:00~15:15 キム先生の青春ディスコ体操

懐かしの名曲で盛り上がりながら、体操をしてみませんか？一度参加すると、きっとあなたも、キム先生の楽しいレッスンの大ファンに♪リズムに合わせて、笑顔で心も身体も健康になります！



はじめての方も、お気軽にご予約ください♪スタッフ一同、お待ちしております！

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h1>2025年</h1> <h1>3月</h1> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>ホームクレール プログラムカレンダー</h2> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: right;"> <h3>初回はワンコインで 体験できます！</h3> </div> </div>						1
2	3	4	5	6	7	8
<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</li> <li>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</li> </ul> 			<p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:30</li> </ul> <p>※マットを利用したのクラスです</p> 	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</li> <li>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</li> </ul>	<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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-14:45</li> </ul> 	
9	10	11	12	13	14	15
<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</li> <li>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</li> </ul>		<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</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>HIPHOPダンスエクササイズ 使用曲：シーナイストーン 『君の瞳に恋してる』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:00</li> </ul>	<p>～ロシェルランチ～</p> <p>別紙にてご案内2月20日までご予約可 お申し込みはホームクレールまで！ お待ちしております♪</p>	 <p>キム先生の青春ディスコ ～感謝をこめてホワイトデーバージョン～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:15</li> </ul>	
16	17	18	19	20	21	22
<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</li> <li>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</li> </ul>		<p>プロのオペラ歌手の指導の下、 一緒に歌ってオペラの世界に 浸ってみましょう♪</p>	<p>挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:00</li> </ul> <p>参加費：500円</p> 	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</li> <li>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</li> </ul>	<p>晴海の街 企画 &lt;近隣散策&gt; ミニフットゴルフをしよう！ ～ホールインワンチャレンジ等～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-12:00</li> <li>&lt;集合&gt; 10:10 &lt;開始&gt; 10:30</li> </ul>	<p>徒歩15分程度・晴海の カフェ併設の素敵な サッカースクールに 行きましょう！ スタッフも同行いたします 詳細は裏紙にて</p> 
23	24	25	26	27	28	29
<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</li> <li>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</li> </ul> <p>中央区ヒストリー(講座) ～佃・月島について～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00～15:15</li> </ul> <p>教材費：500円</p> 		<p>予告 &lt;4/1(火)まち歩きを予定！&gt; (参加費1,000円程度)</p> <p>ガイドの説明を聴きながら月島・ 佃の桜の名所を巡る春散歩 こちらの講座に参加すると、 お散歩をさらに楽しめます♪</p>	<p>リラックス呼吸法 ～季節に合わせた養生法～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:30</li> </ul> <p>※マットを利用したのクラスです</p> <p>元NHKキャスターによる 喉を鍛える音読講座 【さあ！サ行を攻略！！】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:15</li> </ul> <p>教材費：500円</p> 	<p>ロコモ予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10:30-11:00 (ベーシック)</li> <li>○ 11:15-12:00 (アドバンス)</li> </ul>	<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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-14:45</li> </ul> 	
30	31	<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。</p>				 <p>～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</p>
<p>伊藤賀一の日本文化史講座 &lt;テーマ&gt; 日本の近世の思想 (儒教)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14:00-15:30</li> </ul> <p>教材費：500円</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ... ロコモ予防体操</li> <li>□ ... 文化系プログラム</li> <li>□ ... 運動系プログラム</li> </ul>				