

プログラムカレンダー

青字：クレールホール開催
赤字：コミュニティサロン開催

□ 文教科プログラム **教** 教材費
□ 運動系プログラム **参** 参加費

日	月	火	水	木	金	土
	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold; color: #e91e63;">4</div> <div style="font-size: 36px; font-weight: bold; color: #e91e63;">月</div>	1 キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00-15:15	2 セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様 どちらか1回 誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ【表情明るく！声も明るく！！】 ○ 14:00-15:15 参 500円	3 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 世界一面白い日本史 【明治⑥】 ○ 14:00-15:30	4 ボールde体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 ※お一人様 どちらか1回 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00-15:00 書道 ○ 15:15-16:15	5
6	7	8	9	10	11	12
	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 挑戦してみよう ～大人のオペラ講座～ ○ 14:00-15:00 参 500円	五感活き活き 遊々絵画 テーマ【「思い出の味」「味の思い出」】 ○ 10:00-11:30 締切日4/3(木) 教 500円 世界 テマ 休講 14 参 300円	こころとからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン 参 500円 ○ 10:00-10:45(基礎) ○ 11:00-12:00(応用) ※レンタルあり 300円 木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：「さくら」ケツメイシ】 ○ 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	HOMEクレールフィットネス ～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 NEW	HOMEクレールフィットネス ～ピラヨガ～ ○ 10:00-10:45 NEW
13	14	15	16	17	18	19
	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 楽しい朗読 ○ 14:00-15:30 参 500円	キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00-15:15	リンダ先生のチェアピラティス ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 セルフ整体ストレッチ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45 ※お一人様 どちらか1回	※ロコモはありません 川柳をたしなむ テーマ【現役時代・前編 ～一番輝いている時代～】 ○ 14:00-15:30 参 500円	筋肉ほぐし&体幹トレーニング ○ 10:00-10:45 参 500円 ○ 11:00-11:45 ※お一人様 どちらか1回 文学散歩 テーマ【坂本龍馬】 ※オンラインプログラムです ○ 14:00-15:00 参 500円	
20	21	22	23	24	25	26
	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	脳トレ教室 元気にハイ！ ○ 10:00-11:00 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00-15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15-16:15 参 500円	木下先生のダンスエクササイズ【立位・座位】 【曲目：「さくら」ケツメイシ】 ○ 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 伊藤賢一の日本文化史 朝ドラ「ばけげん」を先取り！ 【小泉八雲とセツ】 ○ 4:00-15:30 参 500円	HOMEクレールフィットネス ～ピラヨガ～ NEW ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 姿勢改善ヨガ ○ 14:00-14:45 ○ 15:00-15:45	
27	28	29	30	お名前		
	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 Let's enjoy English songs ～英語の歌をプロから学ぶ～ 【Love me tender/エルビスプレス】 ○ 14:00-15:00	文教科プログラム 運動系プログラム Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK	ご予約はご来店、またはお電話で承ります 03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町 受付時間：9時半～17時 定休日：土・日・夏季 ※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。 ※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合がございます。	様 受付 (TEL ご来店)		



4月のおすすめ プログラム



ホームクレールフィットネス ～ピラヨガ～

11日(金) 10:00-10:45
25日(金) ①10:00-10:45
②11:00-11:45

ピラティスとヨガを合わせた
新クラス「ピラヨガ」
ピラティスで筋力アップ&
ヨガでストレッチして
自律神経を整えましょう！
椅子に座って行います



講師：川野 優香 小鍋 聖子
(ホームクレールスタッフ)

スタート！

筋肉ほぐし& 体幹トレーニング

18日(金) 10:00-10:45
11:00-11:45

講師：堀田 知美

ほぐし・ストレッチ・筋トレが
入った新クラスです

テニスボールで筋肉をほぐしたあと、
セラバンドとボールを使いながら腕や肩のエクササイズ！
ストレッチ&インナーマッスルトレーニングを行います
肩周り・体幹部をしっかりと動かし、ココロもカラダもスッキリ！



スタート！

ロコモ アドバンス 45分

スタート！

月・木 11:15-12:00

講師 月曜：山田 ひとみ・木曜：木下 真之

4月から 10:30-11:00(ベーシック) 及び
11:15-12:00(アドバンス) にご参加いただけます！



五感活き活き 遊々絵画

8日(火) 10:00-11:30

テーマ「思い出の味」
「味の思い出」



講師：方山 正之

参加費
500円

味の記憶から、食べた物や、その時の情景、イメージを描きましょう。
具象でも抽象でも。事前に構想をふくらませてご参加ください。

締切日：4/3(木) ※締切後のキャンセルは参加費を頂戴いたします

こころとからだに癒しの音楽を ウクレレ・ミュージックサロン



9日(水) ①10:00-10:45 (基礎)

②11:00-12:00 (応用)

講師：Mayumi

参加費
500円

簡単なコードを弾きながら歌います
ウクレレの音色にはα波が含まれていて
リラックス効果もあります！
はじめての方も大歓迎♪

レンタル 300円



文学散歩

オンラインプログラムとなります

18日(金) 14:00-15:00

講師：頭木 弘樹

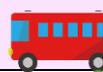
テーマ「坂本 龍馬」

参加費
500円

NHKラジオ「絶望名言」でもおなじみの講師に、
坂本龍馬の名言を通してその人となりやものの考え方を
興味深く、時にはユーモアたっぷりにお話しいただきます



当日の無断キャンセルは参加費を頂戴いたします

日	月	火	水	木	金	土	
2025年		3月		プログラムカレンダー		1 Welcomeプログラム 参加回数のカウントなし ご家族・ご友人もご参加OK	
				青字：クレールホール開催 赤字：コミュニティサロン開催	文教科 プログラム	運動系 プログラム	
2	3	4	5	6	7	8	
	ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00 楽しい朗読 ○ 14:00~15:30 参 500円	お道具いらずの水墨画 テーマ【藤を描く】 ○ 10:00~12:00 教 1,000円 締切日2/27(木) キム先生の昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15	トライアル! ロコモ予防体操【アドバンス】 ○ 10:00-10:45 ○ 11:00-11:45 木下先生のダンスエクササイズ 【立位・座位】 【曲目：君の瞳に恋してる】 ○ 14:00~15:00	世界一面白い日本史 【明治⑤】 ○ 14:00~15:30	ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00~15:00 書道 ○ 15:15~16:15	WELCOME PROGRAM 新刊「明けない夜があっても」 出版記念イベント 伊藤賀一トークショー ○ 15:00-16:30 参 2,000円 (書籍代込み)	
9	10	11	12	13	14	15	
	ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00 打楽器に挑戦! ~バケツドラム& パーカッション~ ○ 14:00~15:00 参 500円	はじめてのロコモフラ ○ 10:00-10:45 みんなで歌う ミュージカルソングと 世界の名曲 ○ 14:00-15:00 参 500円	誤嚥性肺炎予防【喉を鍛える音読講座】 テーマ「さあ！サ行を攻略！」 ○ 14:00~15:15 参 500円	※ホームクレールは休業です バスでおでかけ ラ・ロシェルの春ランチ 	ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45		
16	17	18	19	20	21	22	
	ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00	キム先生のセラバンド&青春ディスコ ○ 14:00~15:15	世田谷ヒストリー 【世田谷の水運】 ○ 10:00~11:00 参 300円 セルフ整体ストレッチ ○ 14:00~14:45 ○ 15:00~15:45 ※お一人様 どちらか1回	TOKYUクレール川柳 表彰式【ライブ配信】 ○ 14:00~15:30 第一部 江戸川柳について 第二部 表彰式	ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45 文学散歩 テーマ「ゲーテ」 オンラインプログラムとなります ○ 14:00~15:00 参 500円		
23	24	25	26	27	28	29	
	ロコモ予防体操 ○ 11:30-12:00 年度末スペシャル! Let's enjoy English songs ~英語の歌をプロから学ぶ~ 【君の瞳に恋してる】 ○ 14:00~15:15	脳トレ教室 元気にハイ! ○ 10:00~11:00 ペン習字 ※お一人様 月1回 ○ 14:00~15:00 手ぶらで水習字 ○ 15:15~16:15 参 500円	セルフ整体ストレッチ ○ 10:30-11:15 ○ 11:30-12:15 ※お一人様 どちらか1回 木下先生のダンスエクササイズ 【立位・座位】 【曲目：君の瞳に恋してる】 ○ 14:00~15:00	伊藤賀一の日本文化史 【日本史から見る百人一首・後編】 ○ 14:00~15:30 参 500円	ロコモ予防体操(45分) ○ 10:00-10:45 ボールde体幹トレーニング ○ 11:00-11:45 姿勢改善ヨガ ○ 14:00~14:45 ○ 15:00~15:45		
30	31	ご予約はご来店、またはお電話で承ります 03-6432-3196 ホームクレール世田谷中町 受付時間：9時半~17時 定休日：土・日・夏季				お名前 受付 (TEL ご来店)	様
※ご希望のクラスの○を塗りつぶしてホームクレールにご提出ください。 ※ご予約の人数によってはキャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合がございます。ご了承ください。							