

2025
4月

ホームクレールカレンダー

地域交流型カルチャースクール ホームクレール立川 会員募集中♪見学体験お気軽にどうぞ!

日	月	火	水	木	金	土		
		<p>1</p> <p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ フットリンパ マッサージ 13:30~16:30 <30分間/2000円></p> <p><small>※予約時間 後日お知らせ</small></p>	2	<p>3</p> <p>○ チェアヨガで 自分らしくリラックス 10:00~10:45 ~今月のテーマ~ 『老廃物の排出 デトックスヨガ』</p> <p>○ 楽しいヴォイストレーニング ~のどを鍛えて歌おう!~ 14:00~15:00 <参加費500円></p> <p><small>※裏面参照</small></p>	4	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>永井先生の朗読会 14:00~14:30 <small>※予約不要</small></p> <p>『夫婦の一日』遠藤周作 作 ○ ばじめての楽しい朗読 14:30~15:30</p>	5	
6	<p>7</p> <p>○ ダンスエクササイズ 10:30~11:30</p> <p>○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p><small>「背骨を 整える」</small></p>	8	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p><small>※裏面参照</small></p>	9	<p>10</p> <p>○ 日本の時代を動かした イデオロギー ~幕末から昭和までの社会思想を 広く分かりやすく~<small>※裏面参照</small> 10:00~11:15 <参加費500円></p> <p>○ 自由気ままに 絵手紙づくり 14:00~15:30 <教材費500円></p>	11	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ ゆったり大人の ボールペン習字 14:00~15:00</p> <p>○ プライベートレッスン 15:30~ <有料></p> <p><small>「クセ字診断」</small></p>	12
13	<p>14</p> <p>○ 脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</p> <p>○ セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 <参加費500円></p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p><small>「背骨を 整える」</small></p>	15	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ フットリンパ マッサージ 13:30~16:30 <30分間/2000円></p> <p><small>※予約時間 後日お知らせ</small></p>	16	<p>17</p> <p>○ 思いのままに己書 10:00~11:00 <教材費300円></p>	18	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ 文学散歩[リモート] 14:00~15:00 『坂本龍馬』</p>	19
20	<p>21</p> <p>○ 小林先生の歌声広場 10:00~11:15 <参加費500円></p> <p><small>※裏面参照</small></p> <p>○ からだをほぐす セルフ整体&ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ <有料></p> <p><small>「背骨を 整える」</small></p>	22	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p>	23	<p>24</p> <p>○ イスで筋トレベーシック 10:00~10:45</p> <p>○ 音楽脳トレ歌って 笑って若返り 14:00~15:15 ご継続なさる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。</p>	25	<p>ロコモ予防体操 ○ アドバンスコース 10:00~10:45</p> <p>○ ベーシックコース 11:00~11:30</p> <p>○ ゆったり大人の書道 14:00~15:00 <教材費300円></p> <p>○ プライベートレッスン 15:30~ <有料></p> <p><small>「クセ字診断」</small></p>	26
27	<p>28</p> <p>○ 骨盤エクササイズ/マット 11:15~12:00 <参加費500円></p> <p>○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p>	29	<p>○ イスdeモルック 14:00~15:30 <small>※裏面参照</small></p>	30				

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。
★プログラムにご参加の際は、水分補給用のお飲み物を必ずお持ちください。
★運動系のクラスは「がかと」のある靴でお越しください。サンダルは危ないのでご遠慮ください。
また携帯電話を「マナーモード」に設定してください。

お問い合わせは「ホームクレール立川」まで
電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分~17時
○休業日 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり



参加費
500円

3(木) 14:00-15:00

『楽しいヴォイストレーニング』

～のどを鍛えて歌おう！～

4月から新しい講師をお迎えしてリニューアル！
まずは発声練習をして、歌を一緒に楽しみながら、
声の出しづらさ、お食事の飲み込みづらさなどを
軽減しましょう！

ふじわりょうこ

＜講師：藤原 綾子＞

大学で声楽を専攻し、卒業後ボーカルでメジャーデビュー。
全国各地でのライブ活動やイベント出演等積極的に活動。
海外でのライブや指導経験も有り。
出身地である栃木県の『とちぎ未来大使』就任。



4月の トピック

10日(木) 10:00-11:15

『日本の時代を動かした イデオロギー』

～幕末から昭和までの社会思想を
広く分かりやすく～

かねこたかかず

＜講師：金子 貴一＞



朱子学、水戸学、尊王攘夷、国体、廃仏毀釈、
国家神道、富国強兵、明治憲法、教育勅語、
大東亜共栄圏、本土決戦、一億玉砕…

これらのキーワードがどのように
つながってきたのか、時代を動かした社会思想の
大きな流れを客観的に見つめ直します。

資料代込
参加費
500円

21(月) 10:00-11:15

『小林先生の歌声広場』

みなさんのリクエストで懐かしい
昭和流行歌など、あなたの大好きな曲を
ジャンジャン歌います！

通常参加費500円のところ、4月はどなたも無料で
ご参加いただけます！この機会にぜひご体験ください！

＜講師：小林 雅一＞



『ロコモ予防体操』

第2・4週は新しく
村上インストラクター
が担当します！

どうぞよろしく
お願いいたします🌸



29日(火) 14:00-15:30

『イスdeモルック』

「モルック」と呼ばれる木の棒を投げて
数字の書かれた棒を倒す簡単なゲームです。
チーム対抗戦でとても盛り上がります！

いすに座って行いますので、
杖やシルバーカーをご使用の方も
無理なくご参加いただけます。
みんなで一緒に盛り上がりましょう！！



2025

3月



ホームクレールカレンダー

地域交流型カルチャースクール ホームクレール立川入会キャンペーン実施中♪ 3月未まで

Calendar grid with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 31). Each cell contains program details, times, and fees.

★キャンセルは必ず事前にご連絡ください。★プログラムにご参加の際は、水分補給用のお飲み物を必ずお持ちください。★運動系のクラスは「かかと」のある靴でお越しください。危ないのでサンダルはご遠慮ください。

お問い合わせは「ホームクレール立川」まで 電話番号：042-506-1164

○営業時間 9時30分～17時 ○休業日 毎週)水・土・日 ※夏季休業・年末年始休業あり