

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 &lt;30分間/2000円&gt;</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 &lt;参加費500円&gt;</p> <p><small>※裏面参照</small></p>	4	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&amp;ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ &lt;有料&gt;</p> <p><small>「背骨を 整える」</small></p>	8	9	11	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 &lt;参加費500円&gt;</p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ &lt;有料&gt;</p> <p><small>「背骨を 整える」</small></p>	15	16	18	19	
20	<p>21</p> <p>○ 小林先生の歌声広場 10:00~11:15 &lt;参加費500円&gt;</p> <p><small>※裏面参照</small></p> <p>○ からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○ プライベートレッスン 15:00~ &lt;有料&gt;</p> <p><small>「背骨を 整える」</small></p>	22	23	25	26	
27	<p>28</p> <p>○ 骨盤エクササイズ/マット 11:15~12:00 &lt;参加費500円&gt;</p> <p>○ キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</p>	29	30			

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

★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。



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

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	<p>○ダンスエクササイズ 10:30~11:30</p> <hr/> <p>○からだをほぐす セルフ整体&amp;ストレッチ 14:00~14:45</p> <p>○プライベートレッスン『背骨を整える』 15:00~&lt;有料&gt;</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> <hr/> <p>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 &lt;30分間/2000円&gt;</p> <p><small>※予約時間 後日お知らせ</small></p>	5	<p>6 ○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> <hr/> <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 &lt;参加費500円&gt;</p>	<p>7 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> <hr/> <p>永井先生の朗読会 14:00~14:30 <small>※予約不要</small></p> <p>『杜子春』芥川龍之介 作</p> <hr/> <p>○はじめての楽しい朗読 14:30~15:30</p>	8
9	10	11	12	13	14	15
	<p>○脳トレ教室 元気にハイ! 10:00~11:00</p> <hr/> <p>○セルフストレッチ/マット 14:00~14:45 &lt;参加費500円&gt;</p> <p>○プライベートレッスン『背骨を整える』 15:00~&lt;有料&gt;</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> <hr/>	12	<p>『バスでおでかけ ラ・ロシュエルの春ランチ』(終日)</p> <hr/> <p>※お申し込みは終了しています</p> <hr/>	<p>14 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> <hr/> <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~&lt;有料&gt; <small>『クセ字診断』</small></p>	15
16	17	18	19	20	21	22
	<p>○スプリングコンサート 石田 匠~世代をつなぐ歌~ 14:00~15:00 &lt;参加費500円&gt;</p> <p><small>※裏面参照</small></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> <hr/> <p>○フットリンパマッサージ 13:30~16:30 <small>※予約時間 後日お知らせ</small></p> <p>&lt;30分間/2000円&gt;</p> <p><small>※裏面参照</small></p>	<p>19 春の 衣類&amp;靴 販売会 10:00~14:00</p> <hr/> <p>※予約不要 裏面参照</p>	<p>20 ○自由気ままに絵手紙づくり 10:00~11:30 &lt;教材費500円&gt;</p> <hr/> <p>○生中継!クレール川柳 表彰式 14:00~15:30 <small>※お時間が変更になる可能性があります 裏面参照</small></p>	<p>21 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> <hr/> <p>○文学散歩[リモート] 14:00~15:00 『ゲーテ』</p>	22
23	24	25		27	28	29
	<p>○骨盤エクササイズ/マット 11:15~12:00 &lt;参加費500円&gt;</p> <hr/> <p>○キム先生の 昭和懐メロ歌体操 14:00~15:15</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> <hr/>		<p>27 ○イスで筋トレベーシック 10:00~10:45</p> <hr/> <p>○音楽脳トレ歌って 笑って若返り 14:00~15:15 <small>ご継続なされる場合は歌詞本(935円) のご購入をお願いいたします。</small></p>	<p>28 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> <hr/> <p>○ゆったり大人の書道 14:00~15:00 &lt;教材費300円&gt;</p> <p>○プライベートレッスン 15:30~&lt;有料&gt; <small>『クセ字診断』</small></p>	<p>29 ○日本で最も 美しい村を 巡る旅 10:00~11:15 &lt;参加費500円&gt;</p> <p><small>※裏面参照</small></p>
30	31	<p>初回体験無料! (参加費/教材費の記載があるプログラムを除きます。)</p> <hr/>				
<p>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</p>				<p>○営業時間 9時30分~17時 ○休業日 毎週)水・土・日 <small>※夏季休業・年末年始休業あり</small></p>		

★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。