

	日	月	火	水	木	金	土	
第1週目	2025 会員様用 4月 		1 歌って笑って若返り！ ○ 14:00~15:15 黄色い本 お持ちください。	2 キーホルダー点検のため ホームクレールお休み	3 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 クレール交流サロン じじばば放談会 なんだか…これ変だぞ！ ○ 14:00~15:30	4 キム先生の 昭和懐メロ歌体操 ○ 14:00~15:15 (休憩込み)	5 	
第2週目	6 	7 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	8 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:00 	9 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00	10 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 クレール交流サロン 映画「海賊と呼ばれた男」 ○ 14:00~16:30	11 ペン習字 ○ 14:00~15:00	12 	
第3週	13 	14 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	15 ホームクレールプレゼンツ カラオケうたスキ 大集合！ ○ 14:00~15:30 別途リクエスト用紙あり 	16 元宝塚 男役 るんぱの ジェンヌサイズ ○ 14:00~15:00	17 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	18 文学散歩 ○ 14:00~15:00 テーマ 坂本 龍馬 	19 	
第4週	20 	21 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 脳トレ教室元気にハイ！ ○ 14:00~15:00	22 ごぼう先生ストレッチ！ ○ 10:00~10:30(初級) ○ 11:00~11:45(中級) ※先生の登場はなく 映像を投影します。 水彩色鉛筆教室 ○ 14:30~16:00 	23 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	24 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30 クレール交流サロン オペラ鑑賞「トスカ」 ○ 14:00~16:20	25 実用書道(小筆) ○ 14:00~15:00	26 	
第5週	27 	28 ロコモ予防体操 ○ 9:30~10:00 ○ 10:15~10:45 ○ 11:00~11:30	29 身体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	30 フィルター清掃のため ホームクレールお休み	<p>会員様は下記はプラン関係なくご参加いただけます。</p> <p>4/3(木)クレール交流サロン 4/10(木)クレール交流サロン 4/24(木)クレール交流サロン 4/22(火) ごぼう先生ストレッチ</p>			お知らせ ロコモ予防体操 開催時間が変更となりました。 ご確認ください。

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出しください。

全てのプログラムは予約制になります。(先着順)

キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。

予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。

別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール 045-482-3034

部屋番号/会員番号

お名前

外部用



日

月

火

水

木

金

土



3月



1

2 グリーンバトンクラブ 十日市場 消防DAY	3 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	4 ごぼう先生ストレッチ! ○ 10:00~10:30(初級) ○ 11:00~11:45(中級) ※先生の登場はなく 映像を投影します。 歌って笑って若返り! ○ 14:00~15:15 黄色い本をお持ちください	5 全館床面清掃のため ホームクレールお休み	6 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 川柳の楽しみ ○ 14:00~15:15 WELCOME 500円	7 クレール交流サロン 映画「海峡」 ○ 14:00~17:00	8
9	10 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	11 理学療法士が教える! 100年歩き続ける 実践講座 ○ 10:00~11:00 個別相談会 11:15~ 別途ご予約を承ります。	12 プロジェクターDE体操 ○ 10:00~10:30(初級) ○ 11:00~11:45(中級) ※先生の登場はなく 映像を投影します。 健康歌声教室 ○ 14:00~15:00 WELCOME 500円	13 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 バスでおでかけ ラ・ロシェルの春ランチツアー	14 ペン習字 ○ 14:00~15:00	15
16	17 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 脳トレ教室 元気にハイ! ○ 14:00~15:00	18 フラワーアレンジメント教室 ○ 14:00~15:00 参加費 +3000円	19 椅子ダンスエクササイズ ○ 14:00~15:00 立位もOK 参加費 +500円	20 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 オンライン開催 クレール川柳発表会 ○ 14:00~15:00	21 オンライン開催 頭木先生の 文学散歩 ○ 14:00~15:00 テーマ ゲーテ 参加費 +500円	22
23	24 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	25 体をほぐす セルフ整体&ストレッチ ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	26 北川書道教室(太筆) ○ 14:00~15:15	27 ロコモ予防体操 ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00 イングリッシュソング ○ 14:00~15:00 Love me tender ラブミーテンダー	28 WELCOME 500円 キム先生の昭和懐メロ 歌体操 ○ 14:00~15:15	29 グリーンバトンクラブ マルシェイベント
30	31 クレールフィットネス ~ボールDEストレッチ~ ○ 10:00~10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00					

参加希望講座の時間帯の○印を塗りつぶし、ご記名の上ホームクレール受付にお出しください。

全てのプログラムは予約制になります。(先着順)

キャンセル待ちや時間の調整をお願いする場合があります。

予約をキャンセルされる場合はホームクレールまでご連絡をお願いいたします。

別途教材費がかかる講座があります。詳細はホームクレール受付にてお問い合わせください。

ホームクレール 045-482-3034

部屋番号

お名前