



2017年 7月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
2	3 休業 	4 休業 	5 ○ 10:30-11:30 太極拳 ○ 14:00-16:00 水彩で旬の便り	6 ○ 10:15-10:45 膝痛・腰痛予防体操 ○ 11:00-11:45 転倒予防体操 ○ 14:00-15:00 世界の唄	7 ○ 10:30-11:30 セルフストレッチ ○ 14:30-16:00 日本史	8 ○ 14:00-16:00 オープニングイベント 開業セレモニー 季節のイベント他 
9	10 ○ 10:15-10:45 膝痛・腰痛予防体操 ○ 11:00-11:45 転倒予防体操	11 ○ 13:30-15:00 認知症予防総合歌体操 	12 ○ 11:00-11:45 60歳からはじめるフラ ○ 14:00-15:00 ヴォイストレーニング	13 ○ 10:15-10:45 膝痛・腰痛予防体操 ○ 11:00-11:45 転倒予防体操 ○ 14:00-16:00 囲碁	14 ○ 10:30-12:00 スマホ・タブレット講座① ○ 13:30-15:00 スマホ・タブレット講座②	15 
16	17 ○ 10:15-10:45 膝痛・腰痛予防体操 ○ 11:00-11:45 転倒予防体操 ○ 11:30-12:30 世界の唄 ○ 14:00-15:30 楽しい陶芸	18 ○ 10:30-11:30 脳トレ教室・元気にハイ! ○ 13:30-16:00 カルトナージュ	19 ○ 10:30-11:30 太極拳 ○ 14:00-15:30 楽しい陶芸	20 ○ 10:15-10:45 膝痛・腰痛予防体操 ○ 11:00-11:45 転倒予防体操 ○ 13:30-14:15 書道(ペン) ○ 14:30-15:15 書道(筆)	21 ○ 10:30-11:30 セルフストレッチ ○ 14:30-16:00 日本史	22 
23	24 ○ 10:15-10:45 膝痛・腰痛予防体操 ○ 11:00-11:45 転倒予防体操 ○ 14:00-16:00 水彩で旬の便り	25 ○ 11:00-13:00 季節を楽しむ句ごはん	26 ○ 13:30-15:00 認知症予防総合歌体操	27 ○ 10:15-10:45 膝痛・腰痛予防体操 ○ 11:00-11:45 転倒予防体操 ○ 14:00-15:00 ヴォイストレーニング	28 ○ 10:30-12:00 スマホ・タブレット講座① ○ 13:30-15:00 スマホ・タブレット講座②	29 
30	31 ○ 10:15-10:45 膝痛・腰痛予防体操 ○ 11:00-11:45 転倒予防体操	1 	2 	3 	4 	5 

会員番号	お名前	お電話番号	コンシェルジュ記入欄
			/

ご予約希望クラスの○印を塗りつぶしてスタッフにお渡してください。

ご予約のキャンセルはお早めにご連絡ください。

ホームクレール世田谷中町 : 03-6432-3196 (7月3日以降開通)