

2017年11月		月	火	水	木	金	土
				1 ○ 10:30-11:30 太極拳 ○ 14:00-16:00 水彩で旬の便り	2 ロコモ ○ 9:30-10:00 ベーシック ○ ①10:15-11:00 アドバンス ○ ②11:15-12:00 ○ 14:00-15:00 世界の唄	3 ○ 14:00-16:00 囲碁（未経験・初級者向け）	4
5	6 ロコモ ○ 9:30-10:00 ベーシック ○ ①10:15-11:00 アドバンス ○ ②11:15-12:00 ○ 14:00-15:00 脳トレ教室・元気にハイ!	7 ○ 14:00-15:00 はじめての書道	8 ○ 11:00-11:45 はじめてのフラ ○ 14:00-15:00 ヴォイストレーニング	9 ロコモ ○ 9:30-10:00 ベーシック ○ ①10:15-11:00 アドバンス ○ ②11:15-12:00 ○ 14:30-16:00 日本史	10 ○ ①10:30-12:00 ○ ②13:30-15:00 スマホ・タブレット講座 ○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15 セルフストレッチ	11 ○ 14:00-15:00 スポーツ吹矢式 呼吸法で 体力増強!	
12	13 ロコモ ○ 9:30-10:00 ベーシック ○ ①10:15-11:00 アドバンス ○ ②11:15-12:00 ○ 14:30-17:00 カルトナーージュ	14 ○ 13:30-15:00 メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操	15 ○ 10:30-11:30 太極拳 ○ 14:00-15:30 楽しい陶芸	16 ロコモ ○ 9:30-10:00 ベーシック ○ ①10:15-11:00 アドバンス ○ ②11:15-12:00 ○ 13:30-14:15 書道（ペン） ○ 14:30-15:15 書道（筆）	17 ○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15 セルフストレッチ ○ 13:00-15:00 囲碁（中、上級者向け） ○ 15:30-17:30 ボジョレー・ヌーヴォー2017 ワインセミナー	18	
19	20 ロコモ ○ 9:30-10:00 ベーシック ○ ①10:15-11:00 アドバンス ○ ②11:15-12:00 ○ 11:30-12:30 世界の唄 ○ 14:00-15:30 楽しい陶芸	21 ○ 10:30-11:30 脳トレ教室・元気にハイ!	22 ○ 13:30-15:00 メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操	23 ロコモ ○ 9:30-10:00 ベーシック ○ ①10:15-11:00 アドバンス ○ ②11:15-12:00 ○ 14:00-15:00 ヴォイストレーニング	24 ○ ①10:30-12:00 ○ ②13:30-15:00 スマホ・タブレット講座 ○ 10:30-11:30 やさしい姿勢改善ヨガ （クレールホール）	25	
26	27 ロコモ ○ 9:30-10:00 ベーシック ○ ①10:15-11:00 アドバンス ○ ②11:15-12:00 ○ 14:00-16:00 水彩で旬の便り	28 ○ 11:00-13:00 季節を楽しむ旬ごはん	29 ○ 14:00-15:00 相続・遺言の基礎知識	30 ○ 14:30-16:00 日本史	スタッフ記入欄		

※『水色のクラス』はグランクレール世田谷中町1階のクレールホール
『茶色のクラス』はコミュニティプラザ1階のコミュニティサロンで開催致します。
※ご予約希望クラスの○印を塗りつぶしコミュニティサロンスタッフにお渡し下さい。
※ご予約のキャンセルは事前にご連絡ください。

確認の お電話	居室番号
	お名前
要・不要	

ホームクレール世田谷中町
TEL: 03-6432-3196
内線2900
月曜から土曜 10:00~18:00

ホームクレール通信 (ご入居者様)

コミュニティサロン

月 水

水彩で
旬の便りを描く

※別途材料費
¥500

(ワンドリンク込)



楽しい陶芸
クリスマスツリー

※別途材料費
¥1,500

月

手作りカルトナーージュ

自分好みの生地を使った
カルトナーージュ製作

※別途材料費
1,500~ ¥3,000

火

季節を楽しむ旬ごはん

柿と海老の白和え
豚バラとサツマ芋の胡麻煮
焼長芋と焼マイタケの味噌汁

※別途材料費 ¥1,000

はじめての書道

「秋空一鶴(しゅうくういつかく)」
秋空の中、天高く鶴の一声

※書道セットレンタル ¥300

月 火

脳トレ教室 元気にハイ!面白スクール

遊び心と知的好奇心、あなたの脳を笑って楽しく鍛えます。

月 木

世界の唄(発声から表現まで)

火 水

メ・ロ・ディ予防トータル音楽歌体操

体の仕組みを解説しながら正しく行います。

水 木

ヴォイストレーニング

声を出しながらの簡単なエクササイズ。歌って楽しみ、健康寿命を延ばします。

木

世界一おもしろい日本史 字を書くことを楽しむ

※10~12月:幕末(人物編) 【ハコ習字】 ※別途材料費¥100(初回のみ)
(11月は高杉晋作・坂本龍馬) 【書道】 ※書道セットレンタル ¥300

金

スマホ・タブレット講座

【①初心者向け】 【②経験者向け】 ※別途材料費(機器含む) ¥500

*材料費・レンタル費・イベント参加費を除き、受講料は不要です。
*材料費のかかるクラスを無断でご欠席された場合、材料費相当額をお支払いいただきます。

クレールホール

月 木

ロコモ ベーシック(これから体操を始める方向け)
アドバンス(少し体力がある方向け)

ロコモの進行をくいとめて、健康寿命を延ばしましょう!

水

やさしい太極拳・気功八段錦

身体の内と外に働きかける事で、あなたの中で何かが変わっていきます。

水

はじめてのフラ

ゆったりとしたハワイの音楽に癒されてみませんか?

金

体をほぐすセルフ整体&ストレッチ

静かな深い呼吸に合わせた全身のストレッチ。

今月のイベント

17日(金) ボジョレー・ヌーヴォー2017
ワインセミナー



ワインをお好きな方も、そうでない方も・・・

今年は「有望なヴィンテージ」をご用意。

ボジョレー・ヌーヴォー2017で 参加費: ¥1,500
楽しく過ごしましょう! (軽食付き)

29日(水) 相続・遺言の基礎知識

大切な財産をご意向に沿って
次世代に引き継いでいくための
基礎知識、遺言信託の活用について
ご説明いたします。

参加費: 無料



11日(土) スポーツ吹矢式呼吸法で
体力増強!



免疫力を高める、内臓機能の活発化
脳の老化防止などの健康効果がある
スポーツ吹矢を楽しく体験してみませんか。

参加費: 無料