

# ホームクレール通信

## コミュニティサロン 受講料・材料費など

楽しい陶芸  
ひな人形

90分/¥1,500

※別途材料費 ¥1,500



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¥1,000~¥2,500

150分・¥3,000

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、脳を笑って楽しく鍛えます。

60分/¥1,500

世界の唄（発声から表現まで）

60分/¥1,500

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。

90分/¥2,000

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。

60分/¥1,500

世界一面白い日本史

「近代日本を代表する6名(教育者編)」  
※1月は隈重信(早稲田)、福沢諭吉(慶應義塾)

90分/¥2,000

暮らしに役立てようスマホ・タブレット！

①初めての方向け ②経験者向け

※別途教材費（含機器）¥500

90分/¥1,500

字を書くことを楽しむ【ペン習字】※別途材料費 ¥100（初回のみ）

【書道】※書道セットレンタル ¥300

各45分/¥1,500

## クレールホール 受講料

30分/¥1,000

ロコモ ベーシック  
アドバンス

45分/¥1,500

ロコモの進行をくいとめて、健康寿命を延ばしましょう！

やさしい太極拳・気功八段錦

身体の内と外に動きかける事で、  
あなたの中で何かが変わっていきます。

60分/¥1,500

はじめてのフラ

ゆったりとしたハワイの音楽に癒やされてみませんか？

45分/¥1,000

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

60分/¥1,500

やさしい姿勢改善ヨガ

呼吸に意識を向け、リラックスして  
楽しみながら心と体を整えていきましょう。

60分/¥1,500

## イベント

※料金記載のないものは  
参加費無料です。

4日(木) 日本史 特別講座

5日(金) かるた遊び  
書初め

※書道セット  
レンタル ¥300

12日(金) スマホ・タブレット・パソコン

26日(金) 何でも個別相談コーナー 参加費：500円 /30分

13日(土) 介護者の会

19日(金) はじめての俳句

材料費：500円

27日(土) スポーツ吹矢式呼吸法で  
体力増強！

※各クラスの受講料は、「一般会員」向けの受講料となります。  
「プレミアム会員」は受講料不要(材料費・レンタル費・イベント費除く)  
※無断で欠席された場合、受講料および材料費をお支払いいただきます。

2018年1月	月	火	水	木	金	土
1		2	3	4	5	6
				 ○ 14:00-16:00 日本史 特別講座	○ 10:30-11:30 かるた遊び ○ 14:00-15:00 書初め	
7	8	9	10	11	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 手作りカルトナーージュ	○ 13:30-15:00 メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操	○ 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	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 ○ 15:30-17:00 日本史	○ ①10:30-12:00 ○ ②13:30-15:00 スマホ・タブレット講座 ○ 15:30-17:00 スマホ・タブレット・パソコン 何でも個別相談コーナー	○ 10:00-12:00 介護者の会
14	15	16	17	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	○ 10:30-11:30 脳トレ教室・元気にハイ！	○ 10:30-11:30 太極拳 ○ 14:00-15:30 楽しい陶芸	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)	○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15 セルフストレッチ ○ 13:30-15:00 はじめての俳句	
21	22	23	24	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		○ 13:30-15:00 メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操	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 ○ 15:30-17:00 日本史	○ 10:30-11:30 やさしい姿勢改善ヨガ ○ ①10:30-12:00 ○ ②13:30-15:00 スマホ・タブレット講座 ○ 15:30-17:00 スマホ・タブレット・パソコン 何でも個別相談コーナー	○ 13:30-14:30 スポーツ吹矢式 呼吸法で 体力増強！
28	29	30	31	<p>ホームクレール世田谷中町 TEL: 03-6432-3196 内線 2900 月曜～土曜 10:00～17:30 ※1月より営業時間変更</p>		
	○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15 セルフストレッチ ○ 14:00-15:00 脳トレ教室・元気にハイ！		○ 10:30-11:30 太極拳			

※【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 ※ 今月のイベント  
【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します。 ※ご予約のキャンセルは事前にご連絡ください。  
※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へお持ちください。

会員番号	
お名前	