

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 90分/¥1,500
三つ足小皿 または 角皿 ※別途材料費 ¥1,500



手作りカルトナーージュ 150分/¥3,000
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

脳トレ教室 元気にハイ！面白スクール 60分/¥1,500
遊び心と知的好奇心、脳を笑って楽しく鍛えます。

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 90分/¥2,000
体の仕組みを解説しながら正しく行います。

ヴォイストレーニング 60分/¥1,500
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。

世界一おもしろい日本史 90分/¥2,000
「近代日本を代表する6名(教育者編)」
※2月は新島襄(同志社)、津田梅子(津田塾)

暮らしに役立てようスマホ・タブレット！ 90分/¥1,500
①初めての方向け ②経験者向け ※別途教材費(含機器) ¥500

やさしい書道 老子の格言「知足者富」 60分/¥1,500
※書道セットレンタル ¥300

字を書くことを【ペン習字】 ※別途材料費 ¥100(初回のみ) 各45分/¥1,500
楽しむ【書道】 ※書道セットレンタル ¥300

クレールホール 受講料

ロコモ ベーシック 30分/¥1,000
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 60分/¥1,500
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。

はじめてのフラ 45分/¥1,000
ゆったりとしたハワイの音楽に癒やされてみませんか？

体をほぐすセルフ整体&ストレッチ 60分/¥1,500
静かな深い呼吸に合わせた全身のストレッチ

やさしい姿勢改善ヨガ 60分/¥1,500
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。

イベント

※料金記載のないものは参加費無料です。

- 4日(日) 医療セミナー
- 25日(日) Enjoy! 英会話
- 6日(火) 季節を描く水彩 参加費：500円(お茶代込み) 色鉛筆レンタル：300円
- 7日(水) スマホ・タブレット・パソコン 参加費：500円
- 9日(金) 何でも個別相談コーナー /30分
- 23日(金) 介護者の会 任意後見の活用講座
- 10日(土) フラワーアレンジ 材料費：3,000円
- 20日(火) つなぐ想い・つなぐ資産
- 26日(月) 革で作るアクセサリ 材料費：1,500円

※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2月		月	火	水	木	金	土
					1 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 世界の唄 ○ 14:00-15:00	2 ○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15 セルフストレッチ	
4 ○ 10:30-11:30 医療セミナー 桜新町アーバン クリニック 院長 遠矢先生	5 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!	6 ○ 10:30-11:30 Enjoy! 英会話 ○ 14:00-15:00 やさしい書道	7 ○ 10:30-11:30 太極拳 ○ 13:30-15:30 季節を描く水彩	8 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	9 ○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15 セルフストレッチ ○ 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 ○ 10:00-12:00 介護者の会 ○ 13:30-15:00 任意後見の 活用講座	
11	12 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 ○ 13:30-15:00 メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操	14 ○ 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	15 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)	16 ○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15 セルフストレッチ	17	
18	19 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	20 ○ 10:30-11:30 脳トレ教室・元気にハイ! ○ 13:30-15:00 フラワーアレンジ ～ひな祭り～	21 ○ 10:30-11:30 太極拳 ○ 14:00-15:30 楽しい陶芸	22 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	23 ○ 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	24	
25 ○ 14:00-15:00 医療セミナー 松原アーバン クリニック 神野先生	26 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 つなぐ想い・つなぐ資産 ～贈与と遺言から考える 相続対策～	27 ○ 13:00-15:00 革で作るアクセサリ	28 ○ 13:30-15:00 メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操		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		

※【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 ※ 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下さい。※ご予約のキャンセルは事前にご連絡下さい。

会員番号	
お名前	