

# 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  
～鯉のぼり～  
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

世界一おもしろい日本史  
「近代日本を代表する6名(教育者編)」  
※3月は森有礼(初代文部大臣)、新渡戸稲造(東京女子大学初代学長)  
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

やさしい書道 「万里春」 ばんりのはる  
※書道セットレンタル ¥300  
60分/¥1,500

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	30分/¥1,000
ロコモ ベーシック	45分/¥1,500
アドバンス	
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
身体の内と外に動かかける事で、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。

6日(火) Enjoy! 英会話

7日(水) 季節を描く水彩 参加費：500円(お茶代込み)  
～果物のある風景～ 色鉛筆レンタル：300円

9日(金) スマホ・タブレット・パソコン 参加費：500円  
23日(金) 何でも個別相談コーナー /30分

10日(土) 介護者の会

16日(金) スポーツ吹矢 使い捨てマウスピース代：300円

17日(土) 介護セミナー ～介護と上手につきあうために～

27日(火) 革・布から作る花のアクセサリ  
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」は受講料不要です。(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。

日	月	火	水	木	金	土
3月				1	2	3
				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	セルフストレッチ ○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15	
4	5	6	7	8	9	10
	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 ○ 手作りカルトナーージュ 14:30-17:00	○ Enjoy! 英会話 10:30-11:30 ○ やさしい書道 14:00-15:00	○ 太極拳 10:30-11:30 ○ 季節を描く水彩 13:30-15:30	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 ○ 日本史 15:30-17:00	セルフストレッチ ○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15 ○ スマホ・タブレット講座 ○ ①10:30-12:00 ○ ②13:30-15:00 ○ スマホ・タブレット・パソコン 何でも個別相談コーナー 15:30-17:00	○ 介護者の会 10:00-12:00 ○ 脳トレ教室 13:00-14:00 ※元気にハイ!
11	12	13	14	15	16	17
	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 ○ 手作りカルトナーージュ 14:30-17:00	○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 13:30-15:00	○ はじめてのフラ 11:30-11:45 ○ ヴォイストレーニング 14:00-15:00	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 ○ 書道(ペン) 13:30-14:15 ○ 書道(筆) 14:30-15:15	セルフストレッチ ○ ①10:00-11:00 ○ ②11:15-12:15 ○ スポーツ吹矢 13:30-15:00	○ 介護セミナー 14:00-15:00 ～介護と上手につきあうために
18	19	20	21	22	23	24
	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 11:30-12:30 ○ 楽しい陶芸 14:00-15:30	○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 14:00-15:30	○ 太極拳 10:30-11:30 ○ 楽しい陶芸 14:00-15:30	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 ○ ヴォイストレーニング 14:00-15:00 ○ 日本史 15:30-17:00	○ やさしい姿勢改善ヨガ 10:30-11:30 ○ スマホ・タブレット講座 ○ ①10:30-12:00 ○ ②13:30-15:00 ○ スマホ・タブレット・パソコン 何でも個別相談コーナー 15:30-17:00	
25	26	27	28	29	30	31
	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 ○ 脳トレ教室・元気にハイ! 13:00-14:00	○ 革・布から作る 花のアクセサリ 13:00-15:00		※『ロコモ』はありません。	○ ロコモ体力測定会 13:30-17:00	

※【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〇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	

ホームクレール世田谷中町  
TEL:03-6432-3196