

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|--|--|---|
| 1 | 2 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 脳トレ教室・元気にハイ! 13:00-14:00 ○ 日本史 15:30-17:00 | 3 ○ やさしい書道 14:00-15:00 | 4 ○ 太極拳 10:30-11:30 ○ 季節を描く水彩 13:30-15:30 | 5 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス | 6 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45 | 7 4月 |
| 8 | 9 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ペン習字 (字を書くことを楽しむ) ○ ①13:30-14:30 ○ ②14:40-15:40 | 10 ○ Enjoy! 英会話 10:30-11:30 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 13:30-15:00 | 11 ○ はじめてのフラ 11:00-11:45 ○ ヴォイストレーニング 14:00-15:00 | 12 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 革・布から作る 花のアクセサリ 13:30-15:30 | 13 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45 スマホ・タブレット講座 ○ ①10:30-11:30 ○ ②13:00-14:00 ○ スマホ・タブレット・パソコン 何でも個別相談コーナー 14:30-16:00 | 14 桜 |
| 15 | 16 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 世界の唄 11:30-12:30 ○ 陶芸 14:00-15:30 | 17 | 18 ○ 太極拳 10:30-11:30 ○ 季節を描く水彩 13:30-15:30 | 19 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス | 20 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45 ○ スポーツ吹矢 13:30-15:00 | 21 ○ 日本史 15:30-17:00 |
| 22 | 23 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 書道(字を書くことを楽しむ) 13:30-14:30 | 24 ○ 脳トレ教室 ・元気にハイ! 10:30-11:30 ○ 季節のフラワーアレンジ 14:00-15:30 | 25 やさしい姿勢改善ヨガ ○ 9:30-10:30 ○ 10:45-11:45 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 13:30-15:00 | 26 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ ヴォイストレーニング 14:00-15:00 | 27 体力測定説明会 ○ 11:00-12:00 | 28 ～琴音・春酒・剣舞～ 『和楽』 14:00～ ロビーラウンジ |
| 29 | 30 ※『ロコモ』はありません | | | | | |

※『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。

※全てのクラスはご予約制となります。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。

| | |
|--------------|--|
| ホームクレール世田谷中町 | |
| 会員番号 | |
| お名前 | |

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 ～フリーカップ～ ※別途材料費 ¥1,500 | 90分/¥1,500 |
| 季節を描く水彩 ※色鉛筆レンタル ¥300 ※別途材料費 ¥500 (お茶代込み) | 120分/¥1,500 |
| 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 |
| Enjoy! 英会話 | 90分/¥1,500 |
| 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。 | 60分/¥1,500 |
| スポーツ吹矢 ※道具使用料 ¥300 (マウスピース代込み) | 90分/¥1,000 |
| 世界一おもしろい日本史 「日本の仏教」 ※今月は最澄・空海 | 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 ※別途教材費 (含機器) ¥500 ②経験者向け | 60分/¥1,500 |
| やさしい書道「春山如笑」しゅんざんわらうがごとし ※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】楽しむ 【書道】 ※ノート購入の場合 ¥100 ※書道セットレンタル ¥300 | 各60分/¥2,000 |

クレールホール 受講料

| | |
|---|------------|
| ロコモ ベーシック | 30分/¥1,000 |
| ロコモ 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・氣功八段錦 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。 | 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。

| | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 12日(木) 革・布から作る花のアクセサリ | 材料費: 1,500円 |
| 13日(金) スマホ・タブレット・パソコン 何でも個別相談コーナー | 参加費: 500円 /30分 |
| 24日(火) 季節のフラワーアレンジ ～五月節句 鯉のぼり～ | 材料費: 3,000円 |
| 27日(金) 体力測定説明会 | |
| 28日(土) 和楽 ～琴音・春酒・剣舞～ | 参加費: 2,000円 (お飲物含む) |

※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。