

日	月	火	水	木	金	土
	5月	1 ○ やさしい書道 14:00-15:00	2 ○ 太極拳 10:30-11:30 ○ 季節を描く水彩 13:30-15:30	3	4 コミュニティサロン ゴールデンウィーク休み 5月3日～5月6日	5
6	7 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 ○ Enjoy! 英会話 10:30-11:30 ○ 脳トレ教室・元気にハイ! 13:00-14:00	8 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 13:30-15:00	9 ○ 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	10 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	11 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	12 
13	14 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	15 ○ 脳トレ教室 ・元気にハイ! 10:30-11:30	16 ○ 太極拳 10:30-11:30 ○ 季節を描く水彩 13:30-15:30	17 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 ○ 日本史 14:30-16:00	18 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	19 
20	21 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	22 ○ 革・布から作る 花のアクセサリ 13:30-15:30	23 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 13:30-15:00	24 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	25 やさしい姿勢改善ヨガ ○ 9:30-10:30 ○ 10:45-11:45 ○ スマホ・タブレット講座 ○ ①10:30-11:30 ○ ②13:00-14:00	26 ○ 季節のお菓子とお薄を楽しむ会 ～表千家～ 13:30-15:30 場所：4階和室
27	28 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	29	30	31 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45 ○ 日本史 14:30-16:00	ホームクレール世田谷中町	

※『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。
※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 ～お茶碗～	※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		60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」※今月は源信と空也・法然と親鸞と一遍		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	※教材費 ¥500	60分/¥1,500
やさしい書道「光風動春」こうふう はるをうごかす ※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
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
無料でご参加いただけます。

11日(金) スマホ・タブレット・パソコン 参加費：500円
何でも個別相談コーナー /30分

22日(火) 革・布から作る 花のアクセサリ 材料費：1,500円

26日(土) 季節のお菓子とお薄を楽しむ会～表千家～
参加費：2,000円
(お茶・お菓子代)
場 所：コミュニティサロン
4階 和室



※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。