

ゆうゆう・フラ

生演奏に合わせて

一緒に楽しくフラダンスはいかがですか？



心も身体も

ウキウキわくわく Aloha!

*初めての方大歓迎

*ウクレレレッスン希望者(要相談)

開催日時: 毎月 第2・第4 金曜日 14時30分～16時00分

場所: コミュニティふらっと方南 多目的ルーム

(杉並区方南1-27-8)

主催グループ: ドルフィンナッツ

参加費: 600円 定員: 20名

要予約: コミュニティふらっと方南受付
又はお電話・メールでお申込を!

Tel: 03-3322-4225

E-mail: hounan@sara-project.or.jp

この事業は長寿健康ポイント対象事業です。参加された75歳以上の杉並区民の方に「ほほがら活動」としてポイントシール1ポイント分を差し上げています。

主催 NPO 法人 さらプロジェクト

<https://www.sara-project.or.jp/>

<https://www.facebook.com/hounankan/>

親子リトミック

リトミックはスイスの音楽家ダルクローズによって創案された、
身体の動きを通して音楽を感じ、
身体からの感覚や情報を表現することで
音楽を楽しく総合的に学ぶことができるメソッドです。

ダンス、うた、音楽遊び、
知育遊び、手遊びなどを
親子で楽しみます。

親子のコミュニケーション、
スキンシップもアップ!

親同士の交流から

子育ての情報交換の場に。

遊びのヒントやアイデアを

たくさん紹介します。

生活をリズミカルに、

うるおいを持たせます。

開催日時: 毎月第2・第4 水曜日

① 乳児クラス: 親と赤ちゃんのための音楽あそび 10:00～10:40

② 2～3歳児クラス: 親子で体験する楽しいリトミック 10:50～11:30

場所: コミュニティふらっと方南・多目的ルーム

(杉並区方南 1-27-8)

講師: 井上 恵理 (国立音楽大学教授)

コミュニティふらっと方南ホームページ ↓



参加費: 各回 大人1名1000円・子ども1名800円

定員: 各クラス 6組

要予約: コミュニティふらっと方南 受付

Tel: 03-3322-4225

E-mail: hounan@sara-project.or.jp

主催 NPO 法人 さらプロジェクト

<https://www.sara-project.or.jp/>

<https://www.facebook.com/hounankan/>