

親子11-ミツク

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
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、
スキミングもアップ!

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。

親と赤ちゃんのための音楽あそび

開催日: 第2・第4 水曜日

時間: 10:00~10:40

対象: 乳児(0~1才)と保護者

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)

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

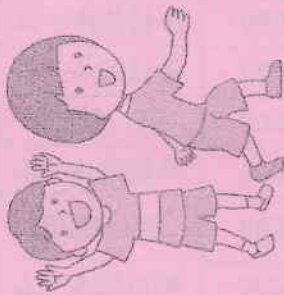
E-mail: hounan@sara-project.or.jp

主催 NPO法人 さらプロジェクト

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

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

だれでも楽しめるスポーツ! ボッチャ体験会



パラリンピック種目のボッチャ。
子どもから高齢者、障がいのある方
まで、体力に応じてゲームを楽しみ
ことができます。

みんなで、

Let's enjoy Boccia!

開催日時: 2025年3月23日(日) ①13:00~15:00

②15:30~17:30

講師: すぎボッチャクラブ

開催場所: コミュニティふらっと方南(杉並区方南 1-27-8)

多目的ルーム

対象: 子ども~大人(未就学児は保護者同伴)

※車イス利用の方は、申込みの際お申し出ください。

持ち物: 室内履き、飲みもの

定員: 各回 18名(要予約)

参加費: 無料

お申込み: TEL: 03-3322-4225

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



↑メールアドレス



↑ホームページ

上記のプログラムは長寿師範ポイント創設事業です。
参加された75歳以上の杉並区民の方に、“いきがい活動”としてポイントシールを1ポイント差し上げます。