

コミュニティふらっと方南 令和7年3月お知らせ

コミュニティふらっと方南は、小さなお子様から年配の方までご利用できます。

”ふらっと”お立ち寄りいただき、新たな出会いをお楽しみください。

皆様のご利用をお待ちしております。

※都合により日時が変更になる場合がありますので、お問い合わせ・お申込み等、コミュニティふらっと方南までご連絡をお願い致します！

プログラム	開催日	時間	部屋	参加費	
手話ダンス	1日(第1土曜)	13:00~14:30	多目的ルーム	1回	1,000円 (高校生以上)
				1回	500円 (中学生以下)
墨絵教室	2日・16日(第1・第3日曜)	9:30~12:00	第1・第2集	1回	1,000円
映画会	3日(第1月曜)	10:00~12:30	多目的ルーム	無料	
	15日(第3土曜)	15:30~17:30		無料	
ゆる体操	7日(第1金曜)	13:00~14:30	多目的ルーム	1回	800円
歌声さん	7日(第1金曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回	600円
	17日(第3月曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回	600円
リコーダーさん	11日(第2火曜)	17:00~18:30	多目的ルーム	1回	600円
大人のぬり絵	12日(第2水曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回	600円
筋トレ&ストレッチ	12日・26日(第2・第4水曜)	13:00~14:00	多目的ルーム	1回	600円
終活セミナー&相談会	14日・28日(第2・第4金曜)	13:00~15:00	第1・第2集	1回	100円
ゆうゆうフラ	14日・28日(第2・第4金曜)	14:30~16:00	多目的ルーム	1回	600円
パステルアートさん	17日(第3月曜)	13:00~14:30	第1集	1回	600円
書道教室	20日(第3木曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回	600円
ボッチャ体験会	23日(第4日曜)	13:00~15:00	多目的ルーム	無料	
		15:30~17:30		無料	
親子リトミック	26日(第4水曜)	乳児クラス 10:00~10:40	多目的ルーム	大人 1回	1,000円
ラウンジに花咲かせ隊	28日(第4金曜)	14:00~15:00	1Fラウンジ	子供 1回	800円
					無料

上記プログラムは全て要予約となります。お電話、又はメールでお申し込みください。尚、すべて長寿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、生きがい活動としてポイントシールを1ポイントさしあげています。

自主事業 募集

コミュニティふらっと方南

<多目的ルーム>



ゆる体操

毎月第1金曜日 13:00~14:30

固まった体がほぐれて、スッキリ!! チャレンジしませんか~



親子リトミック

毎月第2・4水曜日 10:00~10:40

手話ダンス

毎月第1土曜日 13:00~14:30

[お申込み] コミュニティふらっと方南 住所:杉並区方南1-27-8 TEL:03-3322-4225 Mail:hounan@sara-project.or.jp

<ホームページ> <https://cf-hounan.sara-project.or.jp> <Facebook> <https://www.facebook.com/hounankan/>

