

アートで日々の生活に彩りを！

コミュニティふらっと方南自主専業

墨絵教室



墨絵は初心者者が挑戦しやすいアートです。
一度技法を身につければ、古風なものからモダンなものまで、また、大作から日常生活で使える小品まで、いろいろとアレンジが可能です。
お部屋に飾ったり、お友達にプレゼントしたりと楽しみが広がる墨絵を、あなたも始めませんか？

日時：毎月第1・3日曜日 9:30～12:00

※諸行事と重なり、別日になる場合があります。お問い合わせください。

場所：コミュニティふらっと方南・第1・第2集会所
(杉並区方南1-27-8)

講師：渡辺 友一 **参加費：1回1,000円**
定員：14名(要予約) 方南館受付、又はお電話・メールでお申込を！

Tel: 03-3322-4225

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



この事業は長寿医療ポイント対象事業です。参加された60歳以上の杉並区民の方に「いばけい活動」としてポイントシール1ポイント分を差し上げます。

主催 NPO法人 さらプロジェクト
https://www.sara-project.or.jp/ メールアドレス hounan@sara-project.or.jp ホームページ

からだのコリを ゆるゆるに ゆるめる

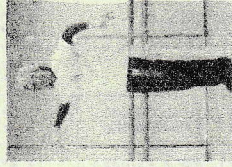
コミュニティふらっと自主専業

ゆる体操

ゆる体操は、誰でもどこでもできる簡単な体操ですが、ゆるい体操ではあいません。
こい固まった体を徹底的にときほぐすことによって、健康面での改善だけでなく、スポーツや日頃の稽古事の能力アップが期待できます。

- ・新陳代謝を高める ・自律神経を整える
- ・体幹やインナーマッスルを鍛える
- ・脳と身体の疲労を解消 ・運動能力向上 など

効果はいろいろ！



講師 かすだあきお プロフィール

NPO法人日本ゆる協会 ゆる体操正指導員中級

モダンダンス・ミュージカルダンサーとしてミュージカルTVに多数出演、腰・股関節・膝を良くし、体質改善のため「ゆる体操」(身体能力開発)「身体意識」の講座で学ぶ。

2008年より、ゆる体操指導員としてスポーツクラブ、カルチャースクール、公民館などで活躍。

日時：毎月第1金曜日 13:00～14:30

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)

参加費：800円 定員：10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

メールアドレス



この事業は長寿医療ポイント対象事業です。参加された60歳以上の杉並区民の方に「いばけい活動」としてポイントシール1ポイント分を差し上げます。

主催 NPO法人 さらプロジェクト
https://www.sara-project.or.jp/ https://www.facebook.com/hounankan/ ホームページ