

コミュニティふらっと方南 令和7年4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
ゆる体操	4日(第1金曜)	13:00~14:30	多目的ルーム	1回 800円
歌声サロン	4日(第1金曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回 600円
	21日(第3月曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回 600円
手話ダンス	5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	6日・20日(第1・第3日曜)	9:30~12:00	第1・第2集	1回 1,000円
映画会	7日(第1月曜)	10:00~12:30	多目的ルーム	無料
	19日(第3土曜)	15:30~18:00		
リコーダーサロン	8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	9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	9日・23日(第2・第4水曜)	13:00~14:00	多目的ルーム	1回 600円
ゆうゆうフラ	11日・25日(第2・第4金曜)	14:30~16:00	多目的ルーム	1回 600円
書道教室	17日(第3木曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回 600円
パステルアートサロン	21日(第3月曜)	13:00~14:30	第1集	1回 600円
ラウンジに花咲かせ隊	23日(第4水曜)	14:00~15:00	1Fラウンジ	無料

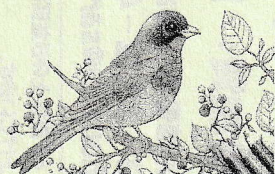
上記プログラムは全て要予約となります。お電話、又はメールでお申し込みください。尚、すべて長寿ポイント対象事業です。
 参加された75歳以上の杉並区民の方に、生きがい活動としてポイントシールを1ポイントさしあげています。

コミュニティふらっと方南 春祭り開催日 令和7年5月18日(日) 10:00~15:00

春祭りの事前準備*当日のボランティアを募集します



【自主事業参加者募集】コミュニティふらっと方南



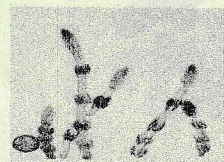
大人のぬり絵

毎月第2水曜日 10:00~12:00

歌声サロン

毎月第1金曜/第3月曜15:30~17:00

楽しい歌・懐かしい歌・青春の歌*一緒に歌いましょう！



墨絵教室

毎月第1・第3日曜日 9:30~12:00



【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/>



受託事業者: NPO法人 さらプロジェクト

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