

コミュニティふらっと方南 令和7年12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のご利用ができます。
いろいろな催しの企画があります。ふらっとお立ち寄りください。



※都合により日時が変更になる場合があります。お申込みは、コミュニティふらっと方南まで

プログラム	開催日	時間	部屋	参加費	
映画会	1日(第1月曜)	10:00~12:30	多目的ルーム	無料	
	20日(第3土曜)	15:30~17:30			
中高生 週1 自習スペース	5日・12日・19日・26日	15:00~20:00	第2集	無料	
	(金曜日)				
ゆる体操	5日(第1金曜)	13:00~14:30	多目的ルーム	1回	800円
歌声サロン	5日(第1金曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回	600円
	15日(第3月曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回	600円
墨絵教室	7日・14日(第1・第2日曜)	9:30~12:00	第1・第2集	1回	1,000円
リコーダーサロン	9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	10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	10日・24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	12日(第2金曜)	14:30~16:00	多目的ルーム	1回	600円
	26日(第4金曜)	10:30~12:00	多目的ルーム	1回	600円
ファミリー de あそぼう	13日(第2土曜)	10:30~12:00	多目的ルーム	一家族	100円
				5・6年生	50円
パステルアートサロン	15日(第3月曜)	13:00~14:30	第1集	1回	600円
書道教室	18日(第3木曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回	600円
紙バンドで クリスマスリースを作ろう	20日(第3土曜)	13:30~15:00	第3集	中学生以上	500円
				小学生	無料
				材料費各	300円
ラウンジに花咲かせ隊	24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60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。



新春予告

塚原哲平 歌謡ショー
2026年1月25日(日) 13:30~14:30
会場:コミュニティふらっと方南 多目的ルーム
参加料:1000円



お楽しみに!

[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

<ホームページ>

<https://cf-hounan.sara-project.or.jp>

<受託事業者> NPO法人 さらプロジェクト



<メールアドレス>

Mai: hounan@sara-project.or.jp



<Facebook>

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

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



業務用メーカーが教える

マヨネーズを使ったサンドイッチ作り

かけたらなんでも

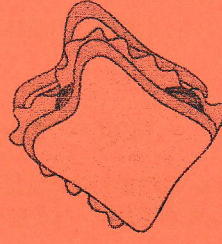
おいしくなっちゃう

マヨネーズ！

自分で作れたら嬉しいな。

キーワードは

まぜ まぜ



マヨネーズができれば、
サンドイッチも作るよ！



2025 大塚・間瀬万博で好評のスペシャルレシピをご紹介します

協力：ケンコーマヨネーズ株式会社

日時：2026年1月24日(土) 14:00～15:00

場所：コミュニティふらっと方南(杉並区方南1-27-8)

第1・2集會室

対象：親子優先(子ども15歳以下)

定員：25名(要予約)

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、タオル

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

主催：コミュニティふらっと方南委託事業 NPO 法人さらプロジェクト
<https://www.sara-project.or.jp> <https://www.facebook.com/hounankan/>

コミュニティふらっと方南

塚原哲平

歌謡ショー

1月25日(日)

13:30～14:30

会場：多目的ルーム

参加料：1,000 円

定員：40 名 (要予約)

受付、または お電話、メールにて
お申し込みください。

定員になり次第、締め切らせて
頂きます。

長寿応援ポイント対象事業です。

コミュニティふらっと方南

杉並区方南 1-27-8

電話：03-3322-4225

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

<https://cf-hounan.sara-project.or.jp>

主催 NPO 法人 さらプロジェクト

ホームページ



メール



杉並区在住、2008 年 メジャーデビューの

塚原哲平さんによる歌謡ショーです。

お楽しみください！