

はじめての卓球

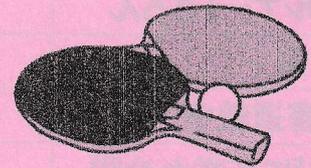
初心者向けの卓球教室です。
経験豊富な講師が、ラケット
の持ち方から指導します。



2026年 **3月1日** (日)

13:00 ~ 15:00

参加費無料・定員 10名 (要予約)



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・・小学3年生以上

持ち物・・ラケット (貸出あり)、室内用運動靴 (厚底不可)、
汗拭きタオル、飲み物

※ 動きやすい服装でご参加ください。

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

共催：杉並区スポーツ振興財団

コミュニティふらっと方南委託事業者 NPO 法人さらプロジェクト

<https://cf-hounan.sara-project.or.jp> <https://www.sara-project.or.jp> <https://www.facebook.com/hounankan>

上記のプログラムは長寿応援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。



コミュニティふらっと方南 令和8年2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
墨絵教室	1日・15日(第1・第3日曜)	9:30~12:00	第1・第2集	1回 1,000円
映画会	2日(第3土曜)	10:00~12:30	多目的ルーム	無料
	21日(第3土曜)	15:30~18:00		
中高生 週1 自習スペース	6日・13日・20日・27日	15:00~20:00	第2集	無料
	(毎週 金曜日)			
ゆる体操	6日(第1金曜)	13:00~14:30	多目的ルーム	1回 800円
歌声サロン	6日(第1金曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回 600円
	16日(第3月曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回 600円
リコーダーサロン	10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	11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	11日・25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	13日・27日(第2・第4金曜)	14:30~16:00	多目的ルーム	1回 600円
パステルアートサロン	16日(第3月曜)	13:00~14:30	第1集	1回 600円
書道教室	19日(第3木曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回 600円
日曜 書道教室	22日(第4日曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回 600円
ラウンジに花咲かせ隊	25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。

コミュニティふらっと方南 多目的ルーム 3月のお知らせ

はじめての卓球



2026年3月1日(日)

13:00~15:00 無料

ガムランコンサート



2026年3月22日(日)

高校生以上 1000円
中学生以下 500円
(2歳以下 無料)

14:00~15:30

【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

<メールアドレス>

Mail : hounan@sara-project.or.jp



<Facebook>

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



<ホームページ>

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



<委託事業者> NPO法人 さうプロジェクト