

コミュニティふらっと方南 令和8年3月お知らせ



コミュニティふらっと方南は、小さなお子様からご年配の方までの利用ができます。
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	2日(第1月曜)	10:00~12:30	多目的ルーム	無料	
	21日(第3土曜)	15:30~17:30			
中高生 週1 自習スペース	6日・13日・20日・27日 (金曜日)	15:00~20:00	第2集	無料	
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
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
書道教室	19日(第3木曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回	600円
ゆる体操	6日(第1金曜)	13:00~14:30	多目的ルーム	1回	800円
はじめての卓球	1日(第1日曜)	13:00~15:00	多目的ルーム	無料	
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
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)				
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
ガムランコンサート	22日(第4日曜)	14:00~15:30	多目的ルーム	大人	1,000円
				中学生以下	500円
				2歳以下	無料
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。

【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>

<メールアドレス>

Mail: hounan@sara-project.or.jp

<Facebook>

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



<委託事業者> NPO法人 さらプロジェクト

大人も子どももいっしょに楽しむ

ジャワのガムランと



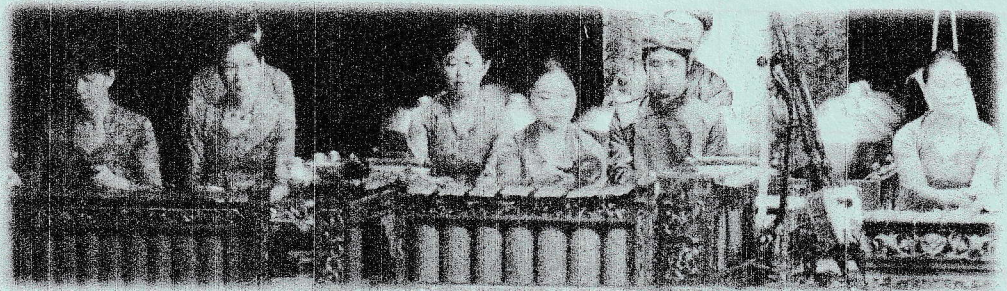
舞踊のコンサート

ガムランは南の島・ジャワの王宮で生まれた青銅の打楽器アンサンブル。

からだを包み込むような、あたたかく豊かな響きが特徴です。

その伴奏で踊られる舞踊もゆったいした優雅な振りが魅力となっています。

大人の方もお子さんも、くつろぎながらガムランの世界をお楽しみください。



開催日時: 2026年3月22日(日)14:00~15:30

開催場所: コミュニティふらっと方南(杉並区方南1-27-8)

出演: カルティカ&クスモ

定員: 40名(要予約)

参加費: 高校生以上1000円、中学生以下500円、2才以下無料

お申込み: TEL:03-3322-4225

E-mail: hounan@sara-project.or.jp →



上記のプログラムは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ポイント差し上げています。

主催: 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://www.sara-project.or.jp>

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

