



コミュニティふらっと方南 令和8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	
ゆる体操	3日・17日(第1・3金曜)	13:00~14:30	多目的ルーム	1回	800円
歌声サロン	3日(第1金曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回	600円
	20日(第3月曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回	600円
墨絵教室	5日・19日(第1・第3日曜)	9:30~12:00	第1・第2集	1回	1,000円
大人のぬい絵	8日(第2水曜)	10:00~12:00	第1集	1回	600円
筋トレ&ストレッチ	8日・22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	10日・24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	14日(第2火曜)	17:00~18:30	多目的ルーム	1回	600円
書道教室	16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	20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	22日(第4水曜)	14:00~15:00	1Fラウンジ	無料	
日曜 書道教室	26日(第4日曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回	600円

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、「いきがい活動」として参加された60歳以上の杉並区民の方に、1ポイント分のシールを差し上げています。

お知らせ



春たけなわ！ コミュニティふらっと方南春祭り

2026年5月17日(日) 10時~15時



【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

<Facebook>

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

<メールアドレス>

Mail : hounan@sara-project.or.jp



<ホームページ>

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



<委託事業者> NPO法人 さらプロジェクト

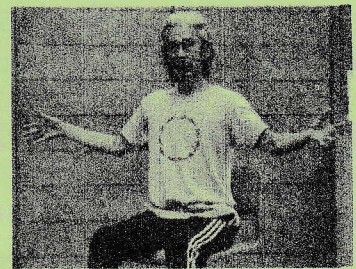
からだのコリを ゆるゆるに ゆるめる

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、ゆるい体操ではありません。

こり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できる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

モダンダンサー、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・膝をよく壊し、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。

2006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、公共施設などで活躍。

日時：毎月第1・3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1ポイント分を差し上げています。

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