

コミュニティふらっと方南 令和8年5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	1日・15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	1日(第1金曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回	600円
	18日(第3月曜)	15:30~17:00	多目的ルーム	1回	600円
墨絵教室	3日・31日(第1・第5日曜)	9:30~12:00	第1・第2集	1回	1,000円
映画会	4日(第1月曜)	10:00~12:00	多目的ルーム		無料
ゆうゆうフラ	8日・22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	12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	13日(第2水曜)	10:00~12:00	第1集	1回	600円
筋トレ&ストレッチ	13日・27日(第2・第4水曜)	13:00~14:00	多目的ルーム	1回	600円
コミュニティふらっと方南 春祭り	17日(第3日曜)	10:00~15:00	全館		無料
パステルアートサロン	18日(第3月曜)	13:00~14:30	第1集	1回	600円
書道教室	21日(第3木曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回	600円
フラワーアレンジメント	23日(第4土曜)	13:30~15:00	第1・第2集	1回	2,000円
日曜 書道教室	24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月曜)	14:00~15:00	1Fラウンジ		無料
終活と相続セミナー &相談会	29日(第5金曜)	10:00~12:00	第1・第2集	1回	100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>



<ホームページ>



<Facebook>



<委託事業者> NPO法人 さらプロジェクト

専門家による解説だから、本当によくわかる

終活と相続セミナー

& 相談会



『最善を希望しながら、最悪に備える』もしもの時にあわせて、また残された家族にも負担を掛けないように、元気なうちから準備しましょう。セミナー終了後に相談会もご用意しています。

《開催日時とテーマ》 令和8年（2026年）

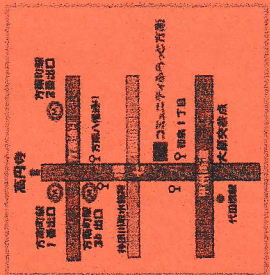
- ① 5月29日(金)：エンディングノートで終活を考える
講師：一般社団法人 終活ケアサポート 代表理事 秋野圭雄さん
 - ② 6月30日(火)：「相続」と「遺言書」
講師：一般社団法人 アラサーライフサポート 代表理事 長谷川勝太さん
- 計2回 各回 10:00～12:00(相談会含む) 費用：100円/1回

定員：30名 (事前予約) コミュニティふらっと方南窓口

☎ 03-3322-4225 メールアドレス：hounan@sara-project.or.jp

開催場所：コミュニティふらっと方南・第1・第2集会所

Instagram Facebook メールアドレス



この事業は最寄介護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ご利用いただき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：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/>

ケア24方南

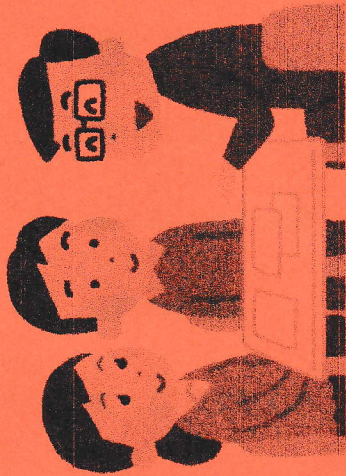
ちよこつと出張相談

@コミュニティふらっと方南

5/13(水) 午後 2時～3時

ちよつと相談したい、
どうしたらいいか困っている、
どこに相談したらよいか
わからない？

高齢者ほどんな
支援が受けられ
るのかしら…



ぜひぜひ参加
ください

個別にて、ケア24方南の職員にご相談いただける機会です。
どうぞお気軽にご参加ください。

主催：さらプロジェクト



左のコードもしくは、お電話でも
お申し込みをお受けしています。

問い合わせ

コミュニティふらっと方南
Tel：03-3322-4225