



コミュニティふらっと方南 令和8年7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、年配の方までご利用できます。

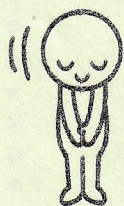
いろいろな催しの企画があります。ふらっとお立ち寄りください。

皆様のご利用をお待ちしております。



※都合により日時が変更になる場合があります。お問い合わせ・お申し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・第3金曜)	13:00～14:30	多目的ルーム	1回 800円
歌声サロン	3日・20日(第1金曜・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
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
大人のぬり絵	8日(第2水曜)	10:00～12:00	第1集	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
日曜書道教室	12日・26日(第2・第4日曜)	10:00～12:00	第1・第2集	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
フライングディスク ※参加対象者は、5才から中学生まで (小学3年生以下は保護者同伴にて)	19日(第3日曜)	10:00～12:00	多目的ルーム	無料
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



お申込み先: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

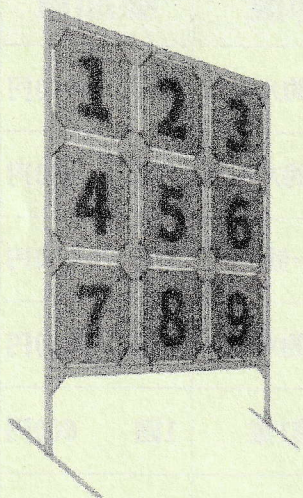


<Facebook>



受託事業者:NP0法人 さらプロジェクト

フライングディスクで 遊ぼう！



フライングディスク（フリスビー）
初心者大歓迎！
投げ方、とり方、遊び方など
ディスクの基本操作を学びましょう！

2026年7月19日（日）

10:00 ～ 12:00

参加費無料・定員 15 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・・5才～中学生。小学3年生以下は保護者同伴。

（定員に満たない場合は、上記以外の方も参加できます。）

持ち物・・室内用運動靴（厚底不可）、汗拭きタオル

※ 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

