# コミュニティふらっと方南　令和8年10月お知らせ

10月
October

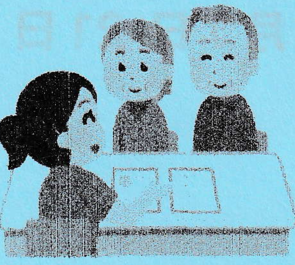
コミュニティふらっと方南は、小さなお子様から年配の方までのご利用ができます。

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 |
|---|---|---|---|---|
| ゆる体操 | 2日・16日（第1・3金曜） | 13:00～14:30 | 多目的ルーム | 1回　800円 |
| 歌声さろん | 2日（第1金曜）<br>19日（第3月曜） | 15:30～17:00 | 多目的ルーム | 1回　600円 |
| キッズダンス【毎週日曜】<br>（10月・11月全8回コース） | 10 /4日・11日・18日・25日<br>11/1日・8日・22日・29日 | 14:30～15:20 | 多目的ルーム | 1回　1,300円 |
| 墨絵教室 | 4日・18日（第1・第3日曜） | 9:30～12:00 | 第1・第2集 | 1回　1,000円 |
| リコーダーさろん | 6日（第1火曜） | 17:00～18:30 | 多目的ルーム | 1回　600円 |
| ゆうゆうフラ | 9日・23日（第2・第4金曜） | 14:30～16:00 | 多目的ルーム | 1回　600円 |
| 大人のぬり絵 | 14日（第2水曜） | 10:00～12:00 | 第1集 | 1回　600円 |
| 筋トレ＆ストレッチ | 14日・28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 | 15日（第3木曜） | 10:00～12:00 | 第1・第2集 | 1回　600円 |
| 映画会 | 17日（第3土曜） | 10:30～12:10 | 多目的ルーム | 無料 |
| パステルアートさろん | 19日（第3月曜） | 13:00～14:30 | 第1集 | 1回　600円 |
| フラワーアレンジメント | 24日（第4土曜） | 13:30～15:00 | 第1・第2集 | 材料費含　2,300円 |
| 日曜　書道教室 | 25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 | 28日（第4水曜） | 14:00～15:00 | 1Fラウンジ | 無料 |

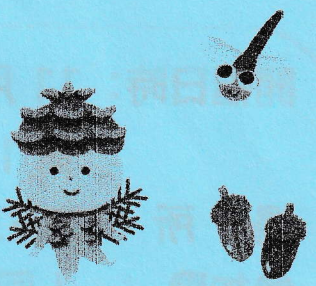
## お知らせ



### ケア24方南　ちょこっと出張相談

日　時：10月 28日（水）　14：00～15：00
会　場：第3集会室　　　参加費：無料

高齢者の介護、生活のこと、気になること、
ぜひ、お気軽にご相談ください。



**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＞　＜メールアドレス＞　＜Facebook＞

＜受託事業者＞　NPO法人　さらプロジェクト　https://www.sara-project.or.jp/

コミュニティふらっと方南自主事業

音楽×演劇で楽しく学ぶ

# ボイストレーニング

ミュージカル出身の講師による

音楽と演劇の楽しさを詰め込んだボイストレーニング講座

素敵な声を出したい方、大きな声を出して発散したい方、上手に歌を歌いたい方

是非一緒に声を磨きましょう！

声が変われば
日常がもっと輝く！

音楽的＋演劇的なアプローチで
豊かに声を学べます！

声の仕事をしてきた経験を活かし、
声のお悩みのお手伝いをします！

表情筋を動かしリフトアップで
小顔になれます！

音楽や演劇を通して
日常生活が豊かになれます！

大きな声を出すと身も心もスッキリ！

**講師：神農　友貴**
かみのう　ゆき

**プロフィール**

幼少期より音楽教室にてピアノを学ぶ。桐朋学園芸術短期大学専攻科演劇専攻卒業。
ミュージカル劇団で出会った仲間たちと、オリジナルミュージカルパフォーマンスユニットを結成。
現在多方面で活動中。

**開催日時：** 11月5日・19日、12月3日・17日、1月7日・21日
第1・3木曜日　19:15～20:15
**場　所：** コミュニティふらっと方南　多目的ルーム
**参加費：** 1回1000円　**定　員：** 15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　→→→
https://cf-hounan.sara-project.or.jp

主催：NPO 法人 さらプロジェクト　https://www.sara-project.or.jp/　https：//www.facebook.com/hounankan/