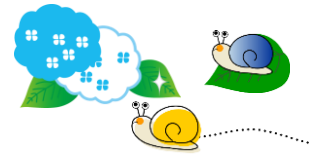




コミュニティふらっと成田 自主事業 講座のご案内



★ 印は長寿応援ポイント対象講座です。					
講座名	曜日	開催日	時間	参加費	
Enjoy!キッズダンススクール ～プロのダンサー指導。運動機能や人との関わりも学べる!～	月曜 (月4回)	午後 6月1日,8日,15日,22日 対象: ①4歳～小学生低学年 / ②小学生	①15:30～16:20 ②16:30～17:20	月会費 7700円	
快足!キッズかけっこスクール ～トレーナー指導。遊び感覚で基礎的な身体能力を向上!～	土曜 (月4回)	午後 6月6日,13日,20日,27日 対象: ①4～5歳 / ②6歳～小学生 ※5/2休講のため5/30を振替日とします	①14:00～14:50 ②14:55～15:45	月会費 7700円	
自分の足でどこへでも!自立サポート体操教室 ★ ～体の動きを整えて、自由に動かせる感覚をつかもう!～	木曜 (月4回)	午前 6月4日,11日,18日,25日	11:00～12:00	月会費 6600円 または 1800円/1回	
体ほくし!かんたん夜ヨガ教室 ★ ～週末の夜、心も体もほくしてくれ「夜ヨガ」へどうぞ!～	金曜 (月4回)	夜間 6月5日,12日,19日,26日	19:00～20:00	月会費 6600円 または 1800円/1回	
若返る!良い姿勢づくり講座 ★ ～肩こり・腰痛改善など日常生活を快適に、動きやすい体作りを!～	金曜 (第1,3)	午前 6月5日,19日	10:30～12:00	1回 1000円	
どなたでもダーツ ★ ～初めての方、障害のある方、プランクがある方もどうぞ!～	月曜 (月4回)	午後 6月1日,8日,15日,22日	13:00～14:30	550円 (初心者 700円)	
初心者のためのオカリナ教室 ★ ～貸出用オカリナがあるのでお気軽に!～	月曜 (第1,3)	午前 6月1日,15日 ①入門コース ②メロディーコース ③アンサンブルコース	①9:00～10:00 ②10:00～11:00 ③11:00～12:00	①1200円/1回 ②1200円/1回 ③1000円/1回	
はじめてのフラダンス ★ ～HULA(フラダンス)はゆっくりした動きで、ダイエットやシェイプアップに効果的。音楽に癒されながら楽しく踊りましょう～	水曜 (月3回)	午後 6月10日,17日,24日 リコレファ【初級】クラス ◎練習用パウスカート無料レンタル	14:00～15:00	月会費 5,000円	
あーたん&すーたん 親子リトミック ～心と身体を育てる・個性を伸ばし自分らしさを表現できる お子様が笑顔いっぱいになるレッスンです。講師2名で手厚く生演奏を大切にしています。首が座った0才～年長までの対象の講座です～	日曜 (月2回) 水曜 (月1回)	午前 ①2～3オクラス 6月7日(日),20日(土) ②0～1オクラス ① 9:20～10:00 ③4～6オクラス ② 10:15～10:55 ③ 11:10～11:55 ※詳しくはお問い合わせください。	6月10日(水) ① 9:30～10:10 ② 10:30～11:10	①1800円/1回 ②1500円/1回 ③2000円/1回 +材料費(毎回300～ 500円程度)	
～本を楽しもう～読み聞かせ ～子どももおとなも、親子もお友達同士も、だれでも参加できます!～	木曜日 (第3週目)	午後 6月18日(木) 午前11時～1時間位 読み手) パンビぶんこ 渋川慧子 皆吉ゆかり		◎申込み不要 ◎参加無料	

壊れてしまったおもちゃをお持ちください。熟練のドクターたちが壊れたおもちゃを修理します

おもちゃの病院

共催: 杉並おもちゃドクターズ

日時) 6月7日(日) 午後1時～4時(受付3時まで)
参加費) 無料 診察数) 20個程度 ※申込・予約不要 直接会場へお越しください

浜平みづ江先生直伝 崩れない・苦しくない

浴衣着付け講座

要予約

日程) 6月 ①6日 ②13日 ③27日 土曜日 時間) 13時～15時
参加費) 全3回 3,000円(初回時支払い) 定員) 12名

みんなの成田

バザー & 手作りマルシェ

6月21日(日) 10:30～14:30 開催

★売上の一部を杉並区社会福祉協議会へ寄付します。

予約制

ふらっと スマホ相談会

日程) 6月11日(木) 18日(木)

時間) ①10時 ②10時30分 ③11時 ④11時30分 ⑤12時
相談はお一人様30分ずつです。講座形式も可能です。
参加費) 30分相談 500円 講座形式:お一人様500円+テキスト代300円

杉並区立 コミュニティふらっと成田
〒166-0016 杉並区成田西1-28-18

☎03-3318-2061



運営者: NPO法人 ぽっぽく info@prop-k.or.jp
☎ 03-3335-6230