



1

コミュニティふらっと成田

1月 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	1月5日,12日,19日,26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	1月10日,17日,24日,31日 対象: ①4～5歳 / ②6歳～小学生	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	1月8日,15日,22日,29日	11:00～12:00	月会費 6600円 または 1800円/1回
体ほぐし!かんたん夜ヨガ教室 ★ ～週末の夜、心も体もほぐしてくれる「夜ヨガ」へどうぞ!～	金曜 (月4回)	夜間	1月9日,16日,23日,30日 ※令和7年10月より都度払いでご参加いただけるようになりました。	19:00～20:00	月会費 6600円 または 1800円/1回
若返り!良い姿勢づくり教室 ★ ～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	1月16日,30日 ※1/2は休講のため1/30振替日とします。	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、プランクがある方どうぞ!～	月曜 (月4回)	午後	1月5日,12日,19日,26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	1月5日,19日 ①初級コース ②中級コース	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	①1200円/1回 ②1000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です。 音楽に癒されながら楽しく踊りましょう!～	水曜 (月3回)		1月7日,21日,28日 リコレフア【初級】クラス ★ 練習用バウスカート無料レンタル	14:00～15:00	月会費 5,000円
	水曜 (月2回)	午後	1月7日,21日 ブアリリア【親子】クラス 対象: 3歳～小学生のお子様と保護者の方 練習用バウスカート無料レンタル	15:30～16:15	親子2500/1回 お子様1名追加+500円
～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!～			日時) 1月15日(木) 午後3時45分～1時間位 読み手) バンビぶんこ 渋川 慧子 皆吉 ゆかり		

1月25日(日)
午前10時30分～午後2時30分

コミュニティふらっと成田で活動している方々の日頃の成果を披露&活動紹介

入場
無料

コミュニティふらっと成田
文化祭

高齢者団体の活動発表
自主事業講座の活動発表
フラメンコ演技披露
金春流謡・舞の会披露

同時開催

「AI姿勢分析(シセイカルテ)」

スマホやタブレットで全身写真を撮影するだけで、
AIが姿勢を自動解析!
姿勢の歪みを“見える化”“点数化”して評価、
フィードバックしてくれます!!

★参加無料★この機会にチェックしてみよう!

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

プロパティ

✉ info@prop-k.or.jp
☎ 03-3335-6230