



3月

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 3月2日, 9日, 16日, 23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 3月7日, 14日, 21日, 28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 3月5日, 12日, 19日, 26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 3月6日, 13日, 20日, 27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 3月6日, 20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 3月2日, 9日, 16日, 23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 ★ *貸出オカリナがあるのでお気軽に!～	月曜 (第1,3)	午前 3月2日, 16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)	午後 3月11日, 18日, 25日 リコレファ【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 3月11日, 25日 プアリリア【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) 3月19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			

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) 3月1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

詳しくはチラシをご覧ください。

予約制 **ふらっと
スマホ相談会**

日程 令和8年3月6日(金) 20日(金)
時間 ①10時 ②10時30分 ③11時 ④11時30分
相談は一人様30分ずつです。
講座形式も可能です。

参加費 500円
講座形式: お一人様500円+テキスト代300円