



12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 12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 12月6日,13日,20日,27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 12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 12月5日,12日,19日,26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 12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、プランクがある方どうぞ!～	月曜 (月4回)	午後 12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 12月1日,15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)	12月10日,17日,24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 12月10日, 24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) 12月18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		

みんなの成田 ディスコイベント
集まれ★ディスコ世代 ミラーボールのもとに
12月21日(日) 午後2時～4時
定員★50名 対象★どなたでもOK!
参加費★1000円 ※飲料付き
★動きやすい服装・動きやすい靴でご参加ください。※ヒール不可

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) 12月7日(日)
午後1時～4時(受付3時まで)
参加費) 無料(1家庭1個まで)
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。

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



✉ info@prop-k.or.jp
☎ 03-3335-6230