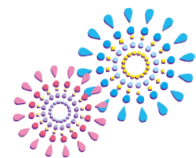




8月

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!～		初回 体験 無料	月曜 (月4回)	午後	8月3日,10日,17日,24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!～		初回 体験 無料	土曜 (月4回)	午後	8月8日,15日,22日,29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!～ ★		初回 体験 無料	木曜 (月4回)	午前	8月6日,13日,20日,27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!～		初回 体験 無料	金曜 (月4回)	夜間	8月7日,14日,21日,28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!～		初回 体験 無料	金曜 (第1,3)	午前	8月7日,21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	8月3日,10日,17日,24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!～		初回 体験 無料	月曜 (第1,3)	午前	8月3日,17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)はゆっくりとした動きで、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～		初回 体験 無料	水曜 (月3回)	午後	8月5日,19日,26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
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～		初回体験 1000円 (材料費込)	日曜 (月2回) 水曜 (月1回)	午前	①2～3オクラス 8月2日,16日(日) ① 9:20～10:00 ②0～1オクラス ② 10:15～10:55 ③4～6オクラス ③ 11:10～11:55 ※詳しくはお問い合わせください。	8月5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	8月20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

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
8月1日(土) 午後2時～3時30分

定員★40名 対象★どなたでもOK!
参加費★1,200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



予約制 ふらっと
スマホ相談会 日程) 8月4日(火) 18日(火)

時間) ①10時 ②10時30分 ③11時 ④11時30分 ⑤12時
相談は一人様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: 一人様500円+テキスト代300円



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) 8月30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



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K

✉ info@prop-k.or.jp
☎ 03-3335-6230