



9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	9月7日,14日,21日,28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	9月5日,12日,19日,26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 ～体の動きを覚えて、自由に動かせる感覚をつかもう!～ ★ 	木曜 (月4回)	午前	9月3日,10日,17日,24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	9月4日,11日,18日,25日	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	9月4日,25日 ※9/18休講のため9/25を振替日とします	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	9月7日,14日,21日,28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	9月7日,28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 ※9/21休講のため9/28を振替日とします	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～ 	水曜 (月3回)	午後	9月9日,16日,30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～ 	日曜 (月2回) 水曜 (月1回)	午前	①2～3オクラス 9月6日,20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。	9月9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	9月17日(木) 午前11時～1時間位 読み手) バンビぶんこ 渋川慧子 皆吉ゆかり 	◎申込み不要 ◎参加無料	

実りの秋、成田の自主事業講座で 楽しみを増やしませんか!

初回
体験無料

マークの講座は無料で体験ができます。
気軽にご参加ください!



～お知らせ～

60歳以上の区民のみなさま、
★印の講座は長寿応援ポイントがもらえます!
ポイントをためると杉並区内共通商品券への交換や
寄付ができます。

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