



2

コミュニティふらっと成田 2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 2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 2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 2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 2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 2月6日 ※2/20は床補修工事のため休講	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 2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★ ～貸出用オカリナがあるのでお気軽に!～	月曜 (第1,3)	午前 2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 2月4日,18日,25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)	2月4日,18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) 2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			

予約制

ふらっと



スマホ相談会

日程 令和8年2月3日(火) 17日(火)

時間 ①10時 ②10時30分 ③11時 ④11時30分

相談はお一人様30分ずつです。

講座形式も可能です。 ※講座内容はお問合せください。

参加費 500円 / 講座形式:お一人様500円+テキスト代300円

令和7年7月10日の大雨で浸水した部屋の床等の補修工事を下記の日程で行います。

令和8年1月29日(木)～30日(金) 場所:集会室1・2

令和8年2月17日(火)～20日(金) 場所:多目的室

～床補修工事に伴うお部屋の利用中止のお知らせ～

この期間は該当のお部屋はご利用できませんのでご了承ください。

尚、この期間ははじめてのフラダンス・自立サポート体操教室・かんたん夜ヨガ教室は集会室1・2で実施いたします。

ご利用の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※ラウンジは通常通りご利用いただけます。

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