

M コミュニティふらっと方南



03-3322-4225



方南 1-27-8

開場時間 9:00～21:00 休館日 毎月第1・3水曜日 年末年始

ホームページ <https://cf-hounan.sara-project.or.jp/>

交通 丸ノ内線「方南町」徒歩12分

京王線「代田橋」徒歩15分

都営バス(新宿駅西口・新代田間、宿91)、

都営バス・京王バス(阿佐ヶ谷・渋谷間、渋谷66)「和泉一丁目」下車徒歩1分



M	教室名		教室内容	対象定員	申込方法	参加費	障害者参加
	日程	時間					
M1	手話ダンス		【要予約】 手話ダンスは歌詞やその情景を手話で表現し、ステップをつけて踊ります。頭と身体を使いながら、手話とステップをしっかりと合わせられるように練習して、楽しく踊りましょう。 <small>※室内履きをお持ちください</small>	小学生以上 各20名	事前電話申込 または 直接窓口へ	初回のみ半額 通常 大人1,000円 中学生以下 500円	不可
	10/5、11/2、12/7 土曜日	13:00～ 14:30					
M2	親子リトミック		【要予約】 ダンス、うた、音楽遊び、知育遊び、手遊びなどを親子で楽しめます。親子のコミュニケーション、スキンシップもアップ! 親同士の交流から子育ての情報交換も行えます。	乳児 (0～1歳) と保護者 各6組	事前電話申込 または 直接窓口へ	初回のみ半額 通常 大人1,000円 子ども800円	要相談
	10/23、11/13・27、 12/11・25、 1/8 1/22(日程追加) 水曜日	10:00 ～10:40					
M3	ゆる体操(追加)		【要予約】 こり固まった体をゆるゆるにゆるめて、健康面の改善、スポーツや稽古事 の能力アップを図ります。 <small>※室内履きをお持ちください。</small>	どなたでも	事前電話申込 または 直接窓口へ	初回のみ半額 通常 800円	不可
	12/6 金曜日	13:00 ～14:30					