

2025年度定期教養講座  
東部地域福祉センター

# アロハ楽しいフラダンス

## 講師紹介

リハビリとしてのフラダンスが注目されています。ハワイアンを聞きながら、いつも笑顔で背筋を伸ばしストレス発散、自分のペースで楽しみましょう。90歳まで元気に踊っていたいですね！



講師：尾崎 良江

## 教室内容

第1・第3水曜日 9:30~11:30

- ・姿勢を良くする効果
- ・膝の痛み、尿漏れ、転倒の予防効果
- ・手と足と頭を使い認知症予防効果
- ・血行が良くなり病気の予防効果
- ・「笑顔」になれます
- ・精神面でも癒されます



## 費用・持ち物

1,000円

内訳：事務用品費など

- ・運動のできる服装
- ・水分



## 教室の一日の流れ

- ①ラジオ体操・ストレッチ体操
- ②ステップ
- ③踊り