



## 2025年度定期教養講座 西部地域福祉センター

# アロハ楽しいフラダンス

### 講師紹介

コロナ禍なので、消毒やソーシャルディスタンスに気をつけて、皆さんと一緒に元気に楽しく笑顔で過ごせるように、フラダンスを踊りたいです。

毎回、説明をしますので、覚えなくても大丈夫です。



講師：小柴 雅子

### 教室内容

第1・第3木曜日 9:30~11:30

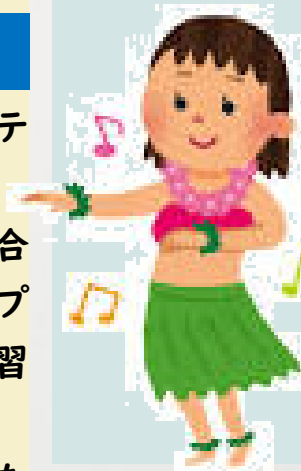
ハワイアンを聞きながら、ステップや体操を楽しみます。

また、日本語のフラダンスの曲に合わせて踊れるように、基本ステップやハンドモーションを繰り返し練習します。

この時間が楽しかったと思っただけの様に進めていきます。



### 費用・持ち物



1,000円

飲み物、タオル、動きやすい服装

### 教室の一日の流れ

1. 挨拶、出欠席の確認
2. ラジオ体操・ストレッチ
3. 基本のステップ練習、姿勢や笑顔のチェック
4. フラダンス曲の練習
5. ストレッチ、終わりの挨拶、清掃

※こまめに水分補給をします。