

2025年度定期教養講座
南部地域福祉センター

アロハ楽しいフラダンス

講師紹介

ハワイアン音楽に合わせながらフラをおこないます。楽しみながら足、腰の筋肉を鍛えられるので年の重なった方でも続けられるかと思えます。

私は何より笑顔をもっとに明るく若々しく楽しく笑いながら日々を過ごしたいと思っております。(フラの意味はダンスです。)



講師：間路 千恵子

教室内容

第2・第4木曜日 9:30~11:30

ダンスの振りで、手と足と頭を使いますので認知症の予防にも効果があります。

いつまでも若く居られるよう、明るいフラソングに接して頂けます。とにかく楽しく「笑顔」で2時間レッスンします。



費用・持ち物

1,000円



飲み物
タオル
基本...裸足

教室の一日の流れ

- 9:30~ ストレッチ体操(柔軟体操)
 - 10:00~ フラの基礎のステップ練習
 - 10:30~ 踊り、手の動き、足の動き
(途中何度か水分補給とトイレ休憩)
- 楽しく癒し系の曲を聞きながら、自分のペースでやれます。

