

2025年度定期教養講座  
高年者センター岡崎

# 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。楽しみながら筋肉を鍛えられるので、あきがこなくて続けやすいです。「笑顔」をモットーに背筋を伸ばして、いつまでも若々しく見られます。ストレス解消にもなります!!



講師：尾崎 良江

## 教室内容

第1・第3木曜日 9:30~11:30

- ・姿勢をよくする効果（若々しく見られます。）
- ・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
- ・血行がよくなり病気の予防効果
- ・「笑顔」=「プラス思考」になれます。
- ・精神面でも癒されます。



費用：1000円 事務用品

持ち物：運動のできる服装  
水分補給の飲み物

## 教室の一日の流れ

9:30~10:00

・ラジオ体操第一 ・ストレッチ

10:00~10:30 ・ステップ

10:30~11:20 ・踊り

11:20~11:30 ・片付け