

2023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

あれこれ考えずに、とにかく
踊ってみてください！
日常を忘れて癒されます。
楽しいですよ～。
お待ちしております。



講師：尾崎 良江

教室内容

第1・第3水曜日 9:30～11:30

みなさんにハワイの伝承文化である
フラを心から楽しんで頂くために、
基本から丁寧にわかりやすく進めて
いきます。

準備体操にラジオ体操、各種スト
レッチを取り入れていて、身体にと
ても良いです。

フラを踊ることで、心の癒しに
もなり、明るく元気が出ますよ。



費用・持ち物

1,000円

事務用品費など



教室の一日の流れ

- ①準備体操
- ②基本のステップの練習
- ③フラの曲に合わせて踊る
- ④終わりのあいさつ。
お掃除（当番制）