

## 2024年度定期教養講座 北部地域福祉センター

# アロハ楽しいフラダンス

### 講師紹介

フラダンスはハワイの伝承芸能です。ハワイアンソングを聞きながら手話のような手の動きと曲に合わせてステップを踏み、心と体をリフレッシュしましょう。



講師：林 まり子

### 教室内容

第1・第3木曜日 9:30~11:30

フラダンス初心者の方に合わせて基本からゆっくり指導致します。  
準備運動をしっかりおこない体をほぐしてからフラダンスの基本ステップを練習し1曲づつ踊れるようになります。



### 費用・持ち物

事務費 1,000円

- ・お茶他  
(水分補給できるもの)
- ・タオル
- ・パウスカート  
(ある方のみ)
- ・体操のできる服装

### 教室の一日の流れ

開始から1時間は準備体操と基本姿勢及び基本ステップを行い残りの1時間は曲に合わせた踊りを練習します。