

2026年度定期教養講座 とほなす西部（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

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、
覚えなくて大丈夫です。
気軽に楽しみましょう。



講師：小柴 雅子

教室内容

第1・第3木曜日 9：30～11：30

ハワイアンの曲を聞きながら、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ていた
だける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。