

# 2026年度定期教養講座 とはなす西部（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めます。  
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。