シニアのためのフラダンス講座	■ 指 導	□ 披 露	□ 講 演

きょうこ

Kyoko

活 動 内 容	いつまでも自分の脚で歩き、好きなところへ出かけたい～そんな想いを叶えるための、介護予防（ロコモ・フレイル予防）運動を組み込んだシニアのためのフラダンス講座です。	
資格・経験 活動歴 等	介護予防運動指導員、県内リハビリデイサービスにて運動指導 カレオオラカイイアパナ～カパーフラオカウルレフアにてフラダンスインストラクター	
活動の対象	□ 未就学児 □ 親子 □ 小中学生 □ 一般 ■ シニア	□ どなたでも
活動可能日	□ 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 □ 土 □ 日	■ 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル： フラダンス+ロコモ予防運動

内　容　： 参加者様のお体の状態やご希望により椅子使用の座位でのご提供も可能です。

定　員　： 15 名

所要時間： 60～90 分　ご相談に応じます。

材 料 費 ： なし

① ウォームアップ　準備体操で体をほぐすとともに、ロコモ予防運動をしっかり組み込みます。
肩甲骨・股関節まわりをストレッチ、動かしやすくし、姿勢の改善もめざします。さらに
筋力トレーニングを行い、転倒予防につなげます。

② フラダンス　手の動きの意味を解説しながらゆっくり曲を完成させます。アロハスピリッツを感じて。

③ クールダウン　全身をストレッチし、体をいたわり終了します。

街のアドバイザーから

体力・筋力・バランス能力、認知機能・・・年齢とともに自信がなくなってしまうところですが、フラダンスには、それらの機能向上の効果が期待できます。重心を移動しながら骨盤を動かす、手の動きで歌の意味を表現する、笑顔で曲に合わせて踊る・・・心が癒され抑うつ防止の相乗効果もあります。プラスして介護予防（ロコモ・フレイル予防）運動もしっかり組み込みます。