

登録名 (ふりがな)	Kyoko (きょうこ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	シニアのためのフラダンス講座
活動の種類	指導
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。
活動に関する資格・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、カレオオラカイアパナ～カパーフラオカウルレファにてフラダンスインストラクター
活動の対象	シニア
活動可能日	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。

【教材費】

なし

【その他】

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。

フラダンスは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気持ち良く体を動かします。



街のアドバイザーから

体力・筋力、認知機能は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。笑顔で曲に合わせて踊ることで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運動もしっかり組み込みます。