

登録名 (ふりがな)	misako (みさこ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	フラダンス
活動の種類	指導・披露
活動内容	座ふるめりあん (Uluwehi Hula Group) 所属。仲間と共にサークル活動をしています。
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	過去にアメリカ大使館宿舎フレンドシップデー等のイベント出演。 現在インストラクター修行中。 健康管理士一般指導員。
活動の対象	一般・シニア
活動可能日	木・土・日

具体的なプログラムの一例

【タイトル】

フラやってみたいけどな

【内容】

勇気を出して最初の一步
フラとストレッチを一緒にやりましょう

【定員】

2～15 人程度 (応相談)

【所要時間】

1 回 2 時間程度 (休憩あり)

【教材費】

資料コピー等実費

【その他】

- ・題材の都合上、18 歳以上の女性が対象
- ・1 回のワークショップでフラストレッチ
- ・簡単な 1 曲完成を目標なら月 2 回のワークショップを 3～5 回程度で



街のアドバイザーから

- ・生涯学習始めたい身体動かしたいけど→最初の一步が踏み出せない方
- ・仕事や家事で忙しいけど→何か変化が欲しい方、リラックスしたい方
- ・フラやってみたいけど→ハラウを覗くのをちょっと尻込みしている方

当方港南区在住のインストラクター修行中の 50 代です。一緒に新しい一步を進めたら嬉しいです。