

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>登録名</b><br>(ふりがな)         | <b>misako</b><br>(みさこ)  |
| <b>ジャンル</b>                  | スポーツ・健康   |
| <b>ジャンルの詳細</b>               | フラダンス   |
| <b>活動の種類</b>                 | 指導・披露   |
| <b>活動内容</b>                  | 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。              |
| <b>活動に関する資格・<br/>経験・活動歴等</b> | 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。<br>現在インストラクター修行中。<br>健康管理士一般指導員。 |
| <b>活動の対象</b>                 | 一般・シニア  |
| <b>活動可能日</b>                 | 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。