

ハワイアン・チェアフラ

椅子に座ったままで、ハワイの伝統を優雅に楽しむハワイアンフラ

ノホスタイル（座った踊り）は、ハワイの伝統的な踊り方のひとつ。
どなたでも安心して、フラの奥深い魅力に触れることができます。
ハワイの風を感じる音楽に包まれて、心も体もスッキリ元気になりませんか？
お仲間との温かい交流の場としてもおすすめです。

日 時：10/23・11/27・12/11 金曜日

10：30～11：30

場 所：多目的ホール

内 容：（椅子に座っている状態で行います）



背筋を伸ばして座り、手の動きや表情で豊かなハワイの自然を表現することで、体幹のキープや美しい姿勢、脳トレにもつながります。



参加費：1回 500円（各回毎に集めます）

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装・上履き

対 象：60歳以上の方

募集人数：15名 ※お申込み開始は、9月25日～



お申込みは、下記までお願いします。

駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当 氏家・櫻井

電話：045-570-6601

