

令和 8 年度自主グループ主催講座

癒しのフラ

主催 あやめ小町サークル

場 所 東部公民館 2階芸能室
開催日 7/28、8/4、8/18、8/25
曜 日 火曜日
回 数 4回
時 間 午後1時～3時30分
対 象 18歳以上
定 員 5名
参加費 800円（4回分）



（グループからひと言）私たちは、座ってできる座フラや手話を加えてのフラダンスを踊っています。池田茂子先生のご指導で健康な体と美しいフラを目指します。一緒に癒しの時間を楽しみましょう！

日 付	内 容	講 師
7月28日	呼吸法(心を整える)・上半身のストレッチ	池田 茂子先生
8月4日	曲とともに座フラ・下半身のストレッチ	
8月18日	フラ ベーシック 楽しく踊りましょう	
8月25日	心を寄せてみんなで(亜麻色の髪の乙女)	

<申込み方法>

現在申込受付中です。7月28日（火）の講座初回開催日まで継続して受付します。東部公民館1階窓口まで、参加費を添えてお申込ください。

東部公民館で活動されている自主グループが主催・運営する講座です。初心者対象の入門編です。