

指導(活動)分野	フラダンス	指導 披露 講義
ふりがな	ふら れい まかまえ	登録番号
氏名またはグループ名	Hula Lei Makamae	F - 5
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本ステップから丁寧に指導します</li> <li>・健康的に優雅に、フラを楽しんでいただきます</li> </ul>	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2008年より横浜市内、地区センター、ケアプラザ等で指導</li> <li>・Aloha YOKOHAMA 等、地域のイベント、介護施設で披露</li> <li>・なか区民活動センターイベントでミニ講座開催</li> <li>・ハローよこはまステージ出演</li> </ul>	
経費	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導(活動)料 5,000円</li> <li>・材料費 なし</li> <li>・交通費 実費</li> </ul>	

### 【プログラムの一例】

#### はじめてのフラダンス

定員:15人 所要時間:60分

- ① ストレッチ
- ② 基本ステップの説明、練習
- ③ ハンドモーションの説明、練習
- ④ 曲の内容を説明、振りの練習

- ・歌の意味を理解し、心を表現する美しいフラを学びます
- ・依頼時間に合わせて、こども、大人、シニアステージ発表ができます



### 【街の先生からひとこと】

フラはこどもから大人、シニアまで年齢を問わずどなたでも楽しんでいただけます。  
心地の良い音楽に合わせてハワイの伝統文化「フラ」を一緒に楽しみましょう。  
運動不足の解消や脳の活性化、ダイエットにもお役立てください。