

健康のための

# フラダンス講座



適度に筋力をつけたい、きつい運動でなくてゆるく体を動かしたい、姿勢が気になる…

そんな時にオススメなのがフラダンスです！

ゆったりとした動きなため、運動が苦手という人でも基本を覚えれば楽しみながら続けることができます。何かを長く続けたいという女性には特に人気です。

フラダンスは見た目以上に運動量が高く、体幹を鍛えることもできて筋力もアップするため、健康に効果的です。

フラダンスの動きには1つ1つ意味があります。その意味を考えながら踊ることは脳の活性化に良いとされます。さらには踊る際に流すハワイアンミュージックには心を穏やかにする効果もあります。

みなさんも一度笑顔で楽しく踊ってみませんか？

日時 平成30年8月1日(水)、8(水)、22日(水) 29日(水)  
10:30~12:00 ※都合のいい日のみの参加も可

場所 園田公民館 2階 学習室3・4

定員 各回36名(先着順。事前に申し込みが必要です)

講師 ARIKI HULA STUDIO 主宰 有木 千恵 さん

持ち物 水筒、汚れてもいいタオル(足を拭きます)

受講料 500円(何回参加でも)

※受講料のみ、参加予定の初回講座の前日までに公民館までお支払いください。

受講料の受付は月曜~土曜日の9:00~17:00までで、日曜・祝日は受付できません。

一度お支払いいただいた受講料はお返しできませんのでご注意ください。

## 申し込み・問合せ先

7月10日(火)から  
直接来館、電話、FAX  
電話: 6491-5496  
FAX: 6497-3035  
尼崎市立園田公民館  
(食満2-1-1)

