

健康フラ教室

目 的 体力の向上や健康的な生活を目指す。

対 象 市内在住・在勤の成人 20名

講 師 芝崎 久子 氏

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	2月3日(月)		フラの基本的なモーション 「Nawiliwili」の歌詞・振付の意味 1・2番の振付練習	11
2	2月10日(月)	13:00 ～ 15:00	フラの基本的なモーション 「Nawiliwili」の歌詞・振付の意味 3番の振付練習	13
3	2月17日(月)		「Nawiliwili」の1番から4番まで通し練習 グループごとに発表	12

合 計(延べ) 36名

ま と め

運動不足やストレス解消に効果が期待できるフラダンス、ということで幅広い年代の女性から人気ですが、今年度は保育付きの教室で募集をかけたところ、乳幼児のお子さんを持つ9名の若いお母さんの参加がありました。

ほとんどの方が初心者でしたので、最初は手や腰の動かし方が難しかったようですが、講師が曲の歌詞や振付の意味を分かりやすく丁寧に説明すると、徐々にしなやかなヒップモーションと柔らかなハンドモーションが徐々に出来るようになりました。

曲の1番から4番まで全ての振付が違い、テンポも速い曲でしたので苦戦する場面もありましたが、休憩時には参加者同士で楽しそうに振付を確認する姿も見られました。

教室終了後のアンケートでは「保育付きはありがたくリフレッシュできた」「またフラをやりたい」「楽しかった」等の感想が寄せられ、今後も継続して実施していきたいと思えます。

