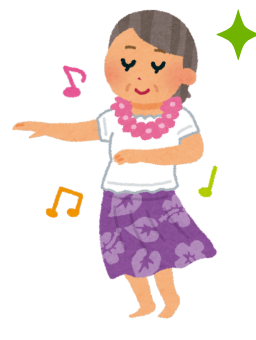


フラでフレイル予防

第213回 アクティブ 市民塾

アクティブ市民塾とは、市民活動団体が講師となり実演/体験/交流を通じて公益的活動を紹介する八王子市市民活動支援センターの事業です。今回のアクティブ市民塾は高齢者の健康増進のため工夫して活動をしている団体『フラダンス ふわり』を紹介します。

ウクレレにのって 昭和歌謡で フラダンス体験



2026.11.14 (土)
13:30-15:10

会場：八王子生涯学習センター
(クリエイトホール)
6Fレクリエーション室

定員：20名
参加費：無料

団体 紹介

フラダンス ふわり

『フラダンス ふわり』は高齢の方の健康維持と孤立化を防ぐために昭和歌謡に合わせたフラダンスの指導を行っています。無理をせず、歌唱、準備体操から進め、椅子に座っての参加もOKでみんなで楽しむ会をモットーにしています。



申し込み方法

- ①八王子市市民活動支援センターのホームページは二次元コードより
<https://www.shiencenter-hachioji.org>
- ②Mail : entry@shiencenter-hachioji.org
- ③FAX : 042-646-1587



八王子市市民活動支援センター

TEL : 042-646-1577

FAX : 042-646-1587

Mail : npo802@shiencenter-hachioji.org



第213回
アクティブ
市民塾

フラでフレイル予防

ウクレレにのって

昭和歌謡で

フラダンス体験



11月14日（土） 13:30～15:10（受付：13:10～）

定員：20名（申込先着順）

会場：八王子生涯学習センター

（クリエイトホール6F レクリエーション室）

プログラム内容：

- ・「フラダンス🌸ふわり」活動紹介
- ・昭和の歌謡曲を歌い、その歌詞に合わせ、振りをおぼえる
- ・準備体操
- ・昭和の歌謡曲に合わせてフラダンスをたのしむ
- ・質問会

◆ 申込方法 ◆

申込フォームへ➡



1. インターネット

八王子市市民活動支援センターのホームページから簡単に申し込みができます。

2. メール

下記を記入して メールアドレス：entry@shientcenter-hachioji.org へ送信願います。

- ・件名：アクティブ市民塾
- ・氏名（ふりがな） ・電話番号 ・メールアドレス

3. FAX

下記を記入して FAX：042-646-1587 へ送信願います。

・氏名（ふりがな）

・電話/FAX

・メールアドレス

- 上記記載の方法でお申込み後、3日を過ぎても返信がない場合は、お手数ですが電話でお問合せ下さい。
- ご記入いただいた情報は、八王子市市民活動支援センターからのお知らせ以外には使用しません。

主催：八王子市市民活動支援センター

〒192-0083

八王子市旭町12-1ファルマ802ビル5階

TEL：042-646-1577 FAX：042-646-1587

メール：npo802@shientcenter-hachioji.org



今回紹介する団体

「フラダンス🌸ふわり」

代表：鈴木 実

メール：huwalihula@gmail.com

