

# 昭和歌謡でフラダンス

健康長寿へ向けて、フラダンス・ウクレレを通して、フレイル予防、生きがい探索



## フラダンス❀ふわり

## 2026(令和8)年度 開催予定日

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10
	22	27	24	22	26	23	28	25	23	27	24	24
毎月、第2・第4 水曜日(6月24日は、講師が研修のため、お休みです)												
時間	13:00 ~ 14:00											
場所	八王子市平町(たいらまち)会館 八王子市平町502 駐車場あり											
曲名	2025年に楽しんだ曲 ・ 亜麻色の髪の乙女 ・ 砂に消えた涙 ・ 月の夜は など 2026年の予定曲 ・ 見上げてごらん夜の星を ・ 上を向いて歩こう ・ 恋の季節 ・ いつでも夢を など											
内容	・ ♪歌う ・ 健康体操 ・ フラダンス ・ おしゃべり											
参加費	500円/1回 (初回体験無料)											
その他	・ 歌詞の内容に合わせた振り付けを楽しみましょう！ ・ フラダンスのステップで、元気になりましょう！ ・ 座ったままでも踊れます ・ 歌うだけでもOK ・ 男性会員もいます ・ てくぽ10ポイント 付きます。 ・ 八王子市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業に登録済み。活動中、往復途上も、傷害保険に入っており安心です。											
持ち物 服装	・ 滑りにくい靴下 または 素足 ・ 動きやすい服装 ・ 飲み物											



主催:フラダンス❀ふわり

連絡先:鈴木映祈(はおり)

電話:080-5511-8226

メール:huwalihula@gmail.com