

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	10	11	12	9年1	2	3	4	5	6	7	8	9
日	14	11	9	13	10	10	14	12	9	14	11	9
日	28	25	23	27	24	24	28	26	23	28	25	23
	毎月、第 2・第 4 木曜日(予告なく、変更することがあります。お問い合わせください。)											
時間	13:30 ～ 14:30											
場所	大横保健福祉センター 1 階 健康運動室 八王子市大横町11-35 駐車場あり											
曲名	・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 ・ 亜麻色の髪の乙女 ・ 月の夜は など											
内容	・ ♪歌う ・ 健康体操 ・ 昭和歌謡でフラダンス ・ 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。 ・ 八王子市社会福祉協議会ボランティアに登録済み。 ・ 八王子市ふれあい・いきいきサロンに登録済み。 活動中、往復途上も、八王子市の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											

八王子市平町会館でも

開催中!!!

お気軽にお問合せください



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