

大人から子供まで参加できる3部構成！  
フラでハワイの風を感じてみませんか♪

事前予約制

先着順



おどってみよう！

# フラ ワークショップ



2025

10:30~16:00(受付各回30分前)

8/23 土

明石市立西部市民会館 2F 練習室

## 第1部

わくわく！どきどき！

「初めてのフラ」

フラで楽しく遊ぼう！

時間:10:30~11:30

参加費:500円(親子で参加可)

対象:小学生以下

定員:30名程度

※子ども1名につき500円、保護者は無料



## 第2部

シニア向け

「フレイル予防」

フラで筋力UP！

時間:13:00~14:15

参加費:800円

対象:シニア

定員:30名程度



## 第3部

初心者~経験者まで

「おどってみよう」

ハワイアンフラの世界へ！

時間:14:45~16:00

参加費:800円

対象:中学生以上

定員:30名程度



## 参加申込

予約開始: **6月3日(火) 9:00~**

予約方法: お電話または申込フォームにて事前予約制

(各回定員になり次第締切)

申込先: 明石市立西部市民会館 078-918-5678

(平日月曜日休館 9:00~20:00)

※ 参加費は当日お支払いください

申込フォーム



動きやすい服装でお越しください。(更衣室はございません)

ワークショップは素足ですが靴下可

各部先着20名パウスカートの無料レンタルがあります。

参加者全員にお花のヘアアクセサリプレゼント



## プロフィール

Le'a Le'a Aloha Hula(レアレア アロハ フラ)  
神戸を拠点に明石市で教室を開講しています。  
市民カルチャー講座、スポーツジムでもレッスンを  
行っています。ハワイのクムフラに17年師事し、  
フラと共にハワイの文化や伝統を学び、子ども  
から大人まで楽しくレッスンを行い様々なイ  
ベントにも出演しています。



主宰:川村 由紀栄



インストラクター  
藤田 百合子

## 交通アクセス

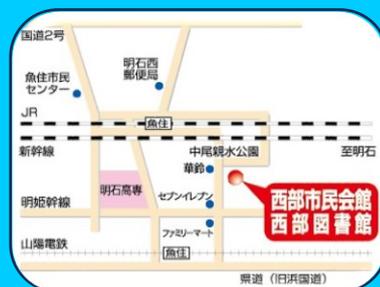
### 明石市立西部市民会館

〒674-0082 兵庫県明石市魚住町中尾 702-3 ☎078-918-5678

●JR 魚住駅から南東へ徒歩約5分 (JR明石駅~魚住駅まで約10分)

●山陽電鉄魚住駅から北へ徒歩約8分

※駐車場の数に限りがございますので出来るだけ公共交通機関でお越しください



主催・お問合せ アワーズホール・明石市立市民会館(指定管理者:共立・協栄ビル管理共同事業体)平日月曜日休館 078-912-1234

後援:明石市教育委員会/株式会社明石ケーブルテレビ/公益財団法人明石文化国際創生財団