

## 美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

- 講 師 : 糸井 ゆみこ (ハレクレアフラスタジオ 徳島 主宰)
- 回 数 : 全 15 回
- 時 間 : 13:30～15:00
- 曜 日 : 水 曜 日
- 場 所 : シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人数 : 26名
- 受講料 : 9,900円 (消費税を含む)
- 教材費 : 500円程度

[最初に用意するもの]

動きやすい服装、水等飲み物少々

〈コメント〉

フラの入門で、本格的な基本を身につけましょう。

フラは頭の体操と体の健康を兼ね備えています。

美しく踊ることで、姿勢美人になり、若返りを促します。

歌に乗って、楽しんで若返っていきましょう。

| 回数 | 月日     | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 10月14日 | <div>スト<br/>レ<br/>ッ<br/>チ<br/>体<br/>操<br/>・<br/>基<br/>本<br/>ス<br/>テ<br/>ッ<br/>プ<br/>練<br/>習</div> <div>&lt;基本ステップカホロ&gt;</div> <div>&lt;基本ステップカオ追加&gt;</div> <div>&lt;基本ステップヘラ追加&gt;</div> <div>&lt;基本ステップポイント・パターン追加&gt;</div> <div>前回習った曲を踊って楽しむ。</div> <div>新しく入った人はステップのみでも良い。</div> <div>新しい曲を1曲ゆっくりと時間をかけて修得します。</div> |
| 2  | 10月21日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3  | 10月28日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4  | 11月4日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5  | 11月11日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6  | 11月18日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7  | 12月2日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8  | 12月9日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9  | 12月16日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 10 | 1月13日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11 | 1月20日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12 | 2月10日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 13 | 2月24日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14 | 3月3日   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 15 | 3月10日  | 2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## 文化講座受講の手引き

このたびは、徳島市文化振興公社主催の文化講座を受講いただきありがとうございます。  
受講者の皆様に快適に講座を受講していただくため、つぎの事項についてご協力ください。

### 1. 講座全般

- ① お納めいただいた受講料は、キャンセルされましても返金できませんのでご了承ください。
- ② 講座によっては、受講料以外に教材費、テキスト代等が別途必要となります。  
教材関係は、講師の先生にお願いしておりますので指示に従ってください。
- ③ 講座の日程表は予定です。講座の進み具合によって、変更する場合があります。
- ④ 講座を欠席される場合は、恐れ入りますが事務局までご連絡ください。
- ⑤ 講座の休講について  
台風等の自然災害で講座を休講する場合は、事前に事務局から連絡いたしますが、  
急な状況の変化については連絡のできない場合もございます。講座開催日に悪天候等の  
状況が発生した場合は、念のため公社事務局までお問い合わせください。  
(お問い合わせ時間9:00~17:00、文化振興公社:088-626-0408まで)  
※なお、休講になった講座は、別の日に振り替えて実施します。
- ⑥ 講座開始時間より早く会場に来られましても教室に入室することはできません。  
教室の解錠は概ね講座開始の20分前となっておりますのでご注意ください。

### 2. 教室の準備等

- ① 教室のカギは係の者が開けます。準備・片付け等は皆さんで協力し合って行って下さい。  
ただ鏡は翌日の講座でも使用しますので置いておいてください。
- ② 教室にいられましたら、出席簿にチェックをお願いします。
- ③ 着替えについて、舞台裏の「控室」で着替えてください。男性は舞台横のピアノ庫、  
又は倉庫などをお願いします。
- ④ お茶、コーヒーなどを飲まれる場合、茶器は貸し出し用が給湯室にありますが、茶葉  
等消耗品は皆さんでご準備ください。給湯室はカギがかかっていますので、使用する  
場合は事務所にお声がけください。
- ⑤ 上記以外で、準備片付け等の連絡事項がある場合は、講座初日に職員から説明させて  
頂きます。

### 3. 個人情報保護について

皆さんの住所、氏名、電話番号等の個人情報については、本公社で定めた個人情報保護  
指針に基づき厳重に管理し、適切に取り扱うように努めます。そのため、受講生に  
関するお問い合わせについては、本人の許可がない限り事務局ではお答えしません。  
予めご了承ください。

また、それぞれの講座の講師と受講生で作った名簿をコピーすることは可能ですが、  
事務局で持っている名簿等をお渡しすることはできません。また、名簿を作成される  
場合は全員合意の上で作ってください。