人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）岡本 希望

プログラム名	フラダンス		
プログラムのねらい	健康増進		
講座名・テーマ 学習分野等	学習内容等 （具体的に）	時間数 （分・時間）	備考 （備品等）
フラダンス	講習のタイムスケジュール	全2時間	CDラジカセ
	1、ストレッチング	10分	フラCD
	2、ベーシックステップ	10分	鏡
	3、曲内容の説明および基本的な	15分	
	ハワイ語レッスン		
	4、ダンス解説と実技	40分	
	5、休憩	10分	
	6、先行曲の復習	30分	
	7、クールダウン	5分	