

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) ケマカ山元フラスティオ

プログラム名	① 誰にでもできるやさしいフラダンスセラピー ② やってみよう! 本場ハワイのフラを楽しく学ぶ		
プログラムのねらい	南国ムードのハワイ音楽に合わせて踊っているうちに ストレスがとれ、姿勢も良くなり、足と腰に筋力がついていく		
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)
1. あいさつ	軽く自分の履歴とフラダンスセラピーの説明をします(運動療法です)	5分	
2. 準備体操	ゆるやかな手足や体を動かします	5分	
3. ベーシック	簡単な足のステップと手のハンドモーションをやりま	10分	
4. ビュー曲	わかりやすい日本語のハワイアン曲を意味を説明しながら楽しく振り付けを教えます。	20分	
5. ハワイアン曲を踊る	1曲を覚えるまで繰り返し楽しくゆくり指導しますのんびりです。	20分	
6. 休憩	20~30分おきにお水やお茶を飲みながら休憩も入れます。		
7. 整理体操	軽くやります。	3分	