

# 椅子フラ歌謡 レクリエーション

厳しい冬をのり越えた身体や心が縮んだままでいませんか？  
いつもと違う事をほんの少しするだけで頭もリフレッシュします  
「椅子に座って」マネするだけ、懐かしい歌謡曲に合わせて  
口ずさみながら「フラダンス」を楽しむレクリエーションです

開催場所：ビッグライフ滝沢【アクティブルーム】

どなたでも  
参加できます  
参加費無料

- ① 3/3 (金) 10:30~11:20  
予定曲「憧れのハワイ航路」
- ② 3/17 (金) 10:30~11:20  
予定曲「いつでも夢を」

\*両日とも約10分間のフラショーがあります



定員15名。定員になり次第締め切ります。  
どちらか1日だけ、または両日でも参加  
できます。

お申し込みはメール  
[studio@manahula.com](mailto:studio@manahula.com)  
またはお電話でご予約下さい。  
マスク着用の上、  
必要な方は水分等お持ちください。

介護施設でフラのレクリエーション指導を経験し、見違えるほどイキイキと笑顔で楽しむ参加者様に感動し、今回どなたでも参加できるようなイベントを企画しました。「椅子フラ歌謡」レクリエーションを広めたく、各施設等のレクリエーション担当でご希望の方へ振付けをシェアします。また椅子フラ指導にご興味のある方もぜひお越しただけたら嬉しいです。

QRコードより  
マナフラスタジ  
オのホームページ  
もご覧いただけ  
ます



マナフラスタジ オ プアマエオレ主宰 三沢雪絵  
盛岡市上厨川 019-601-5888



## 2023年3月 イベント

椅子に座って、フラの動きをマネするレクリエーションです  
シニアの方には聞き覚えのある歌謡曲で行います  
南国ムードに合わせて上半身を動かして  
口ずさむと楽しさもアップ  
情景をイメージし、優しい表情を意識したり  
脳トレにも繋がります  
ストレス解消、リフレッシュ、明るい曲で楽しい時間を過ごしましょう

### ※参加者募集

◇名称／椅子フラ歌謡レクリエーション

◇対象／どなたでも（付き添いの方もぜひどうぞ）

◇日時／ 2023年 ①3月3日（金） 10:30～11:20

予定曲：「憧れのハワイ航路」

②3月17日（金） 10:30～11:20

予定曲：「いつでも夢を」

（両日とも約10分間のフラショーがある予定）

◇会場／ビッグルーフ滝沢 アクティブルーム

◇内容／椅子に座って、歌謡曲に合わせて口ずさみながら

フラダンスの手の動きをするレクリエーション

暖かい南国の気分を馴染みのある日本の曲で体験していただきます

◇参加費／無料

◇目的／どなたでも参加可能ですが

主にシニアの心と身体健康維持を目的としています

介護施設でフラレクリエーション指導を経験し

身体と心、脳の活性化に役立つ事を実感したため

今回のイベントを計画しました

また椅子フラ指導に興味のある方に普及したい

◇定員／各日15名・先着順受付・要予約（どちらか1日だけでも両日でも可）

◇持ち物／マスク着用、必要な方は水分

◇申込方法／メールかお電話で

◇申込・問合せ／三沢 [studio@manahula.com](mailto:studio@manahula.com) 019-601-5888

◇講師／三沢雪絵（マナフラスタジオプアマエオレ主宰）

〒020-0143

盛岡市上厨川字下川原11-2

三沢 雪絵（みさわ ゆきえ）

019-601-5888