## しなやかにリフレッシュ♪

『フラダンス』でまず連想されるのは、ハワイアンの音楽に合わせて踊るダンスをイメージしますね。

正式にはフラ(hula)と呼ばれ、ハワイの伝統的な歌舞音曲(かぶおんぎょく)で、ハワイ語でダンス、演奏、詠唱、歌唱など、全てを意味しています。

諸説ありますが、言葉を持たなかった古代ハワイ人は神々に捧げる踊りを代々受け継いでおり、フラで表現していました。自然に感謝するとき、嬉しいとき、悲しいときなど、ハワイの人々はいろいろな場面でフラを踊っています。

現在では、健康づくりのダンスエクササイズとしても広められ、体幹や足、腰周りを整え、美しい姿勢を作ります。ゆったりとした音楽に合わせて、フラを踊ってみませんか?

**持ち物**／・水分補給用飲み物　・汗拭きタオル
※動きやすい服装でご参加ください。

◆日時：**4月16日(木)**

◆時間：14:00 ～ 15:30
※3月21日(土) 10時から申込開始

◆受講料：800円

◆定　員：10名（先着順）

◆講　師：佐々木　和子　氏
(フラ教室アカラロケ主宰)

◆会場・主催：サンライフ盛岡

お申込み・お問合せ

**サンライフ盛岡**
住　所:盛岡市仙北二丁目4-12
電　話:019-635-9600
メール:sunlife@iding.org