

Fit Hula&チェアフラ教室

Fit Hula・チェアフラとは？

「Fit Hula」とは、伝統的なフラダンスの動きと健康維持増進を目的とした全身運動とを融合させた新しいプログラムです。

この「Fit Hula」を、ご高齢の方や下肢運動障がいのある方でも楽しめるようにしたものが「チェアフラ」です。

椅子に座ったまま行える Fit Hula の新しい形であり、足腰の弱くなった方でも気軽に参加していただけます。ぜひ、ご参加ください！

今回の企画では、参加者の皆様ご自身のコンディションにより、3つの選択肢の中から参加形態をお選びいただけます。

①椅子を使わずたったまま行う通常パターン

②椅子に座り手と足を使って行うパターン

③椅子に座り手だけを使って行うパターン

■監修：灘 英世

(関西大学人間健康学部 准教授)

■講師：吉田 美智子

[フラダンス教室 Halau`Olapakuikala`i`o Hokuaulani (ハーウ・オラパクイカライ・オ・ホクアウラニ)] 主催]

■対象：堺市民の方 30名

※後期高齢者・下肢運動障がいの方もご参加いただけます。

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

当選者・落選者ともにハガキにて結果を送付致します。

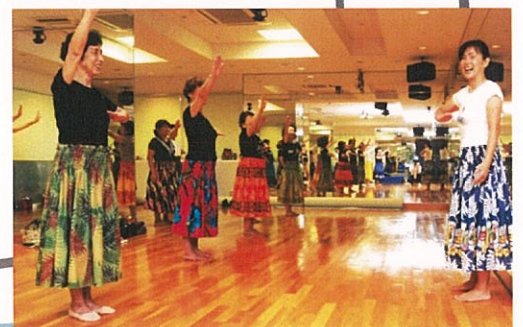
■日時：6月15日(土) 10:00~12:00

■場所：関西大学堺キャンパス 多目的室B

■参加費：500円(大学生以下は無料)

※お釣りのないようにご用意ください。

■締切：5月31日(金)



お申し込み方法：郵送またはFAXにて

(宛先) 関西大学堺キャンパス事務室

「関西大学堺キャンパス Fit Hula&チェアフラ教室」係

(住所) 〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町 1-11-1

(FAX) 072-229-5082

(お問合せ) 関西大学堺キャンパス事務室 072-229-5024 (代表)



【講師紹介】

吉田 美智子[フラダンス教室 Halau
`Olapakuikala`i`o Hokuaulani
(ハーラウ・オラパクイカライ・オ・ホ
クアウラニ) 主催]

- ・フィットネスインストラクター歴30年
- ・フラダンス歴12年
- ・スキューバダイビングインストラクター歴20年
- ・大学・専門学校 非常勤講師
- ・ACSM/HFS アメリカスポーツ医学会
/ヘルスフィットネススペシャリスト
- ・健康運動指導士
- ・鍼灸師

フィットネスインストラクター歴30年、フラダンス歴12年のノウハウを生かし独自に Fit Hula を考案。2007年フィットネスクラブなどで気軽に楽しくフィットネス感覚で楽しめるフラダンスの要素意を取り入れたダンスエクササイズフィットフラ「Hele Mai」を企画考案後、フィットフラ「Hele Mai」指導者養成を行い後輩の育成に力を注いでいる。また自身も現場での指導にあっている。

そして2012年、下肢運動障がいの方や高齢者の方で足腰の筋力が弱い方もハワイの音楽に合わせて楽しめるフラダンス的エクササイズで椅子に座ったままでできる「チアフラ」を新たに考案。

フラダンスの特徴はハンドモーションで曲の内容を表現していくという手話的な要素があるため下肢の運動に不安がある方でも椅子に座ることでその部分を改善でき、より多くの方がフラダンスの持つ癒しの要素を経験できるプログラム「チェアフラ」を考案するに至った。



.....

堺市と関西大学との地域連携事業 平成 25 年度 Fit Hula&チェアフラ教室 申し込みフォーム

住所 〒 -		電話番号 - -
ふりがな 氏名 *	年齢	希望する参加形態 (○を付けてください) ① 椅子を使わず立ったまま行う通常パターン ② 椅子に座り手と足を使って行うパターン ③ 椅子に座り手だけを使って行うパターン

* **※当日車いすでお越し等お車での来校をご希望の場合は、事前に事務局までご相談ください。**