

市民サロン塾 第一回(平成26年6月9日(月)13:30~15:30)

「オリエンテーションと交流会(フラダンス)」

♪♪ 今期のスタートをホアピリアロハで楽しもう ♪♪

講師: 真仁田 麻里子 氏(川越在住)

蒸し暑い梅雨空の中、心は南国ハワイに行った気分!!
素敵なハワイアン・フラダンス音楽が流れだす♪♪と、もう受講生皆さまアロハ〜
の世界でした!!



ハワイには7つの島があると真仁田さまのお話しから入り、スタッフの皆さまで全部で10曲も踊って頂き受講生・スタッフ一同、南国気分ハワイ、アロハ〜の世界へ誘って頂き、楽しいハワイアンフラダンスを堪能させて頂き、身も心もうきうきした後に、真仁田さまのフラダンスを皆さまも味わってみて下さいと、“ご一緒に!”のお言葉で真仁田さま御指導のもと受講生・スタッフ一同、フラダンスに挑戦し、

波一地引き網をひく、(グウハアー)

お魚を手のひらで口にもっていく (カウカス)

花 手で花を作り鼻で香をかぐ、息を吸いはき出す

ステップ「カファロ」1, 2, 3, 4 ステップ「カオ」1, 2, 3, 4を
フラは脳の働きホルモンを分泌させる働きがあると・・・学びました。

(これは科学的に証明されてます)とお話をされました

お腹に力を入れて、足と手を一緒に、楽しく踊って形にもこだわらず、皆さま姿勢が良いですとおほめの言葉を頂き (うれしい気分!!)

- ・ 手の手話

自然の要素（手で表わす）大地のおして、つぼみを作り、指をのばし、息を吸い
香りをかぎ広げる 花

- ・ 波 5本の指先を真っ直ぐ伸し波を～

- ・ 手首をやわらかく使って大きい波、指を揃えて～

- ・ 雨 頭の上から下へ5本の指を高い位置からヒラヒラ降ろしていく～



皆さま良く動いていますと真仁田さまのお話し、第二関節を動かすことで額から汗が出て来る。フラは体に良いので是非、公民館で「フラダンス」をやって頂ければ嬉しいですよ、60分位「フラ」を踊っていると“身も心”も楽しく嬉しい気分“ふわ～”と良い気持ちになると真仁田さまのお話し。

- ・ 結婚式の贈物のラブソング スタッフ3名さまでフラを踊って頂き



- ・ 最後に「マイカフリー」真仁田さまお一人で素敵なブルーのドレスで踊って下さいました。“ブラボー”の声がかかり、又どこかで皆さまにお逢い出来ますことを楽しみにしておりますと、真仁田さまのお話しで締め括られました。



真仁田さま・スタッフ3名さまから若いエネルギーを頂きました（受講生皆さま10才若くなった気に！！）。ハワイ アロハ〜の世界に誘って下さいましてありがとうございました。

♪♪フラダンス終了後 受講生の皆々さまから今後へのご意見・ご要望を頂きました。貴重な御意見・ご要望にスタッフ一同、微力ではありますが努力してまいります。受講生と理事4名で全10回の講座を楽しく、有意義な時間を過ごしたいと思っております。

今年度26年37期 サロン塾 御協力宜しくお願い申し上げます。

S. K K. E

第一回 オリエンテーションと交流会（フラダンス）

今期のスタートをホアピリアロハで楽しもう♪♪

鶴瀬公民館 いきいき活動室

6月9日（月）13：30～15：30

出席者 22名

講師 真仁田麻里子さま（川越在住）

他スタッフ3名さま