

レッツトライ！ 初めてのフラ ～脳トレ！運動不足解消に！～

一度やってみたかった！そんな方に必見！基本動作を学び一曲挑戦してみましよう！

【講師】菊池 房子



2024
日時 11/13 ～ 12/11
毎週水曜 14時00分～16時00分
・オリエンテーション 11/6

会場 東月寒地区センター
(豊平区月寒東3条18丁目5-1)

費用等
・受講料 3,000円
・定員 20名(多数時抽選)
※体を動かす講座内容のため、持病のある方は主治医に相談の上、ご受講ください。

申し込み締め切り
9/25

締め切り後も、空きがあれば
随時お申し込みいただけます。
電話でお問い合わせください。

日程・カリキュラム

11/13	・身支度の仕方、心得 ・フラの基本動作
11/20	・基本動作のおさらい ・説明を受けて一曲挑戦！
11/27	・基本動作のステップアップ ・曲のおさらい
12/4	・基本動作と曲のおさらい ・モーションを美しく調整
12/11	・基本動作 ・覚えた曲を完成させよう！

主催
申込先

札幌市生涯学習センター 事業課

〒063-0051 西区宮の沢 1-1-1-10【FAX】011-671-2334
【HP】<https://chieria.slp.or.jp/seminar>

- 申し込みは、ホームページ・はがき・FAX・1Fメディアプラザで承ります。
①講座名 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 をご記載ください(⑤⑥は任意)。
- 締め切り時点で申込者が少ない場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。
- 締め切り後のお申し込みは、事前に電話(011-671-2311)で空き状況をご確認ください。

ちえりあ
LINE公式アカウント



講座の情報を
おとどけ。
今すぐ登録！

申込用紙

講座名 (開講日) ※講座がはじまる日	(月 日開講)
(ふりがな) 氏名	様
住所	(〒 -)
電話番号	— —
年齢・性別 ※必須ではありません	歳 / 男・女

ほかにもありますよ!

秋期講座 受講者募集中!

9/25
締め切り



講座の詳細は生涯学習センターホームページまたは電話 (011-671-2311) へ

橋本左内と横井小楠	北区民センター	歌声サロンの開店です!	札幌市生涯学習センター
タイ語を話そう	白石区民センター	1日5分! 小顔&美肌を顔ヨガで	清田区民センター
神秘的な「ヒンメリ」作りに挑戦	中央図書館	はじめてのフルーツカッティング	豊平区民センター
60歳からの自力整体	札幌市生涯学習センター	紅茶から広がる世界	札幌市生涯学習センター
介護される人のための介護教室	西岡図書館	和歌を詠い感性を磨こう	札幌市生涯学習センター
書いて元気になるノートづくり	清田図書館	筆ペンでアートな作品を書こう	厚別図書館
心で踊るハワイアンダンス	札幌市生涯学習センター	話そう! '70~'90年代の歌謡曲	札幌市生涯学習センター
<small>かも</small> 醸し干し漬けて「保存」を愉しむ	西区民センター	健康まーじゃん入門	手稲区民センター
レッツトライ! 初めてのフラ	東月寒地区センター	YouTube入門	札幌市生涯学習センター
初めてのコーヒー焙煎	札幌市生涯学習センター	エッセイを書いてみよう	札幌市生涯学習センター
体軸トレーニングで心身を整える	手稲区民センター	はじめてのイタリア語	白石区民センター
手軽な腸活運動で体を整えよう	清田区民センター		