

# フラ時間で心と体をリフレッシュ

～足腰の筋力アップとリフレッシュ効果～

講師 ハラウフラオーラリ 島中カヒリ



無理な動きはありません。

ゆったりとした動きです。

足腰の筋力アップにも効果的です..



開催日時	令和8年5月15・22・29日 金曜日 鎌倉市社協キャラクター かまりん 14:00～15:00 (送迎マイクロバス市役所発 13:20 です)
場所	名越やすらぎセンター 多目的ホール
対象・定員	鎌倉市内在住 60歳以上の方 定員: 8名程度 (先着順)
持ち物	水分補給飲み物・タオル等/フラのスカート貸し出しあり
お申込み 問合せ先	受付: 5/1 (金)9時からセンターへ直接、 または 25-1188 へお電話ください
交通手段	◎送迎マイクロバス鎌倉市役所前 (時間はセンターホームページ、お問い合わせ下さい) 鎌倉駅東口から京急バス、緑が丘入口「長勝寺」下車徒歩8分
ご注意点	◎一般利用者のための駐車場はありません。上記、送迎バスか公共交通機関をご利用ください。 ◎バイク・自転車の駐輪場があります。