

# 「令和6年度大人の充活！ワンコイントレーニング」



楽しいから身体が動く  
笑顔繋ぐコミュニティ

## フラトレ®



### こんな方におすすめ

- ✓ いつまでも、自分の足で歩きたい方
- ✓ ハードな運動が苦手な方
- ✓ 非日常を体験したい方

フラダンスの  
動きを使った  
トレーニングです！

心地良い音楽や  
歌詞に合わせた振り付けで  
指先～足先、  
心を動かします

**日時** 11:30~12:30

令和6年 5/25 6/8 6/22

**土** 7/6 7/13 7/27

**持ち物** タオル、飲み物

**参加料** 500円

### 会場

アシスト・ケア宝が丘  
瀬戸市宝が丘町97 サンハイツ大樹1階

### 講師

フラトレ®インストラクター  
介護福祉士 空手加奈子



お申込み

☎ 0561-21-7860 (アシスト・ケア宝が丘)

☎ 070-9022-9229 (空手)



<https://youtube.com/@hulatole>