

「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>