

北部市民センター

全8回

初めて体験！フラダンス

● 水曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

山下 ケアロラニ ひろみ
(フラダンス講師・カライレファイカラ代表)

フラダンスって実は歩くことができれば、どなたでもできます。肩・腰・足のストレッチと基本ステップを学び、フラの音楽で心をリラックスさせながらゆったりとダンスを楽しみましょう。

定員	20人	受講料	800円
対象	一般（女性）	教材費	なし

プログラム

第1回	10月7日(水)	基本ステップ「カホロ ヘラ」
第2回	10月21日(水)	基本ステップ「カオ」
第3回	11月4日(水)	基本ステップ「レレウエヘ」
第4回	11月18日(水)	基本ステップ「オーステップ」
第5回	12月2日(水)	基本ステップ「アミ」
第6回	12月23日(水)	基本ステップ「ウエヘ」
第7回	1月6日(水)	ステップ復習
第8回	1月20日(水)	まとめ

北部市民センター

全8回

北欧テイストの布雑貨

● 水曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

上中 まや（布小物作家）

ポップでキュートな北欧テイストの布で何気ない日常をカラフルに彩りましょう。大きなハギレトートバッグなどおでかけグッズ3点をミシンを使って作る初心者向けの講座です。

定員	12人	受講料	800円
対象	一般	教材費	10,200円

プログラム

第1回	10月7日(水)	ハギレトートバッグ（大）①
第2回	10月21日(水)	ハギレトートバッグ（大）②
第3回	11月4日(水)	ハギレトートバッグ（大）③
第4回	11月18日(水)	ハギレトートバッグ（大）④
第5回	12月2日(水)	大きめファスナーポーチ①
第6回	12月16日(水)	大きめファスナーポーチ②
第7回	1月6日(水)	ペットボトルホルダー①
第8回	1月20日(水)	ペットボトルホルダー②



北部市民センター

全8回

楽に声が出る！やさしいボイストレーニング

● 木曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

日下 織江
(ボイストレーナー、JAZZシンガー)

懐かしい童謡や英語の曲、歌謡曲を楽しみながら、姿勢や呼吸、発声の基本を学ぶボイストレーニング講座です。
無理なく声を出すコツを身につけて、気持ちよく歌える体づくりを目指します。

定員	15人	受講料	800円
対象	一般（女性）	教材費	なし

プログラム

第1回	10月15日(木)	発声の基礎を学ぶ（どんぐりころころ・とんぼのめがね）
第2回	10月29日(木)	呼吸と響きを意識して楽に声を出す方法を学ぶ（ゆりかごのうた・夕焼け小焼け）
第3回	11月5日(木)	英語発音の特徴を知り、発声の違いを体験する（エーデルワイス）
第4回	11月19日(木)	地声と裏声の使い方を学び、響きを整える（エーデルワイス・赤とんぼ）
第5回	12月3日(木)	緊張と声の関係を知り、安心して歌う方法を学ぶ（線路は続くよどこまでも）
第6回	12月17日(木)	リズムの取り方を学び、表現力を高める（ジングルベル・異邦人）
第7回	1月7日(木)	腹式呼吸で安定した声を作る（早春賦・ふじの山）
第8回	1月21日(木)	学びを振り返りながら、楽しく歌おう