

令和7年度

木曜日のフラ アドバンス

「木曜日のフラ」に参加されたことのある方を対象としたプログラムです。
エクササイズとしてだけでなく、表現活動のレッスンを通して、趣味や生涯活動としてワンランク上のフラを楽しむきっかけにしてみませんか？

【開催日】 原則第1・3木曜日
(祝日、休館日、指定日を除く)

【開催時間】 10:30～12:00

【会場】 ラポール上大岡 7階 体育室

【参加費】 1回 500円



木曜日のフラ アドバンス



開催日 (令和7年度)	第1・3 木曜日 10:30~12:00 ※下記の日程で開催します(全23回) 4/3、4/17、5/1、5/15、6/5、6/19、7/3、7/17、8/7、8/21、9/4、9/18、 10/2、10/16、11/6、11/20、12/4、12/18、 令和8年1/15、2/5、2/19、3/5、3/19
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
対象	18歳以上で障害のある方
参加条件	下記のすべてにご承諾いただける方となります(登録制) ①「みんなとエクササイズ!!!木曜日のフラ」に参加したことがある方 ② フラを長く継続したいと考えている方 ③ グループとして創作活動に参加できる方 ④ 表現活動として発表の場に参加することを検討していただける方
申込期間	参加希望日の前日までにお申し込みください ※開催日ごとに申込みが必要になります
申込方法	初めて参加される方は登録用紙を7階受付(フロント)または郵送で ご提出ください。 その後、電話または7階受付(フロント)へ直接お申し込みください。
定員	15名(先着順)
参加費	1回500円 ※当日、7階受付(フロント)でチケットを購入してください
持ち物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装(パウスカート可) 室内用運動靴(プログラムの特性上、裸足でも可) タオル 水分(水筒やペットボトルなどフタがあるもの)
注意事項	申し込み後のキャンセルは事前に連絡をお願いします プログラム中のケガ等については応急処置のみとなります 社会情勢等により中止または内容が変更になる場合がございます

お問い合わせ・申し込み

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡

管理運営課 文化担当

電話：045-840-2151

Fax：045-840-2157

