

# はじめてみよう！

## フラメンコ De カラダメンテナンス

スペインで活動していた講師から基礎やストレッチを通して美しい踊り方をレクチャー。  
リズムに乗って楽しみながら健康的な身体づくりを目指します。  
講師の掛け声や合図で、簡単なスペイン語も学べます。



第1回 8月29日

[ボディメンテナンス上半身と腕の動き]

第2回 9月5日

[ボディメンテナンス下半身と基本のリズム]

第3回 9月19日

[ボディメンテナンス全身と簡単な振り付け]

いずれも木曜日 19時～20時30分  
全3回

会場 九段生涯学習館

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方

定員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)

参加費 1,000円(全3回分)

申込み 8月5日(月)21時までに、電話・FAX  
またはHPより九段生涯学習館へ

※FAXの場合…講座タイトル/氏名(フリガナ)/郵便番号/住所/電話番号/年齢/  
在勤・在学の方は、在勤先・学校名を記載



<講師紹介> **Carmen Flores** カルメン・フローレス (フラメンコボディコーディネーター)

30年以上海外在住で、ダンサー引退後、出産を経て骨盤など矯正メンテナンスしながらボディコーディネーターとして活躍。コロナ以降、千代田区に移住し、現在は日本とヨーロッパを行き来しています。

上半身の動き、パルマ<手で刻むリズム>、足のステップ<打楽器>、この三拍子がそろって**フラメンコ**です。  
体メンテナンスとフラメンコの組み合わせにより、美しく強い体づくりが出来ます。講座では、**バレエクリニック**というダンサーの為のメンテナンスストレッチを取り入れながら、フラメンコを健康的に楽しめます。腰や足の痛みで悩んでいる方も、これからフラメンコを始めたいという方も、ぜひみなさんトライしてみてくださいね！！

【人材バンク活用講座とは】

人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材の育成を図るとともに、サークル結成など自発的な学習活動につなげる講座

●お身体に不調がある方は、事前に状態をお知らせください。●天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください。●お伺いした個人情報は当講座運営のための目的以外には使用いたしません。●保険に加入させていただく関係上、ご本人さま以外の参加はお断りいたします。●お子さまの同伴はご遠慮いただいております。

主催  
問合せ

千代田区立  
**九段生涯学習館**  
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10  
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460  
www.kudan-ll.info

