

令和8年度

木曜日のフラ アドバンス

「木曜日のフラ」経験者の方を対象にしたプログラムです。エクササイズとしてのフラに加え、表現力を磨くレッスンを通して、趣味や生涯活動として“ワンランク上のフラ”を楽しんでみませんか。

発表会への参加も目指せます！

【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8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) 4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17、 10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、12/17、 令和9年1/7、1/21、2/4、2/18、3/4、3/18
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

