講座番号 ライフスタイル

013 座って踊ろう ハワイアンフラ・エクササイズ
プロミュージシャンによるウクレレ生演奏とともに

講座内容

本格的にフラダンスを習うには少し自信がないというかた　足腰が弱いので興味はあるけど諦めていたというかた　座ったままでハンドモーションを中心にプロミュージシャンのウクレレ演奏をバックにフラの世界へご招待いたします。講師はハワイにクムフラを持ち湘南・横浜を中心に活動するSally Kanani Kamaha'o (サリー・カナニ・カマハオ)。座ったままなのでご高齢の方でも無理なく楽しめます。ハワイアンソングの歌詞の意味を勉強しながら　ゆったりとしたムードに包まれた笑顔いっぱいの講座です。

期　間	10月18日、11月8日	受講料	5,000円
曜　日	土曜日	定　員	20名　※最少催行人数 6名
時　間	13:00～14:00	会　場	横浜・関内キャンパス
回　数	全2回	持ち物	動きやすい服装でお越しください 筆記用具
教　材	必要なものがありましたらお知らせいたします。		
備　考	●この講座は10月10日(金)までに中止の連絡が無ければ開催となります。 ●いつも笑顔の2人の講師による心も身体もリラックスしていただくための講座です。またご年齢に関係なく楽しんでいただける内容ですのでどなたでもお気軽にご参加ください。		

講座スケジュール

回数	日　程	内　　容
1	10月18日（土）	**課題曲の歌詞の内容を確認しましょう** 曲の内容に沿ったハンドモーションを確認しまします。ウクレレの演奏に合わせてレッツエクササイズ！
2	11月　8日（土）	**課題曲の情景を思い浮かべながら踊ってみましょう** フラは手話に近いものがあり、その情景をモーションで表現します。気分を出してレッツエクササイズ！

講師紹介

Sally Kanani Kamaha'o(サリー カナニ カマハオ)

フラ講師

ハワイ　オアフ島のクムフラ(フラの師範)に師事。様々な大会に出場しながらハワイの文化を学ぶ。フラ歴30年。ハワイの文化を大切にしその素晴らしさを発信することで世界が愛と笑顔でいっぱいの平和な世の中になるようフラの普及活動を展開中。様々な施設でのフラショー、地域やイベントのステージを積極的にこなす　笑顔と優しさ溢れる講師です。

Pumehana(プメハナ)

ハワイアン・ミュージシャン

日本では第一次ハワイアンブームと呼ばれた1950～1960年代にミュージシャンとして活動していた父親の影響をうけ幼少期よりハワイアンミュージックに囲まれた生活を送る。また13歳の時に与えられたウクレレの音色に魅了されたことに始まり、自身の音楽のルーツがハワイアンミュージックという日本では珍しい経歴を持つ。誰をも笑顔にさせるハワイアンミュージックの魅力をたくさんの方々に届けるために音楽活動を続けている。2024年ハワイアン・ファルセットコンテスト準優勝