

昭和歌謡に合わせてフラダンス



フラダンス❀ふわり

ここ八王子市北部にある平町会館では月2回、昭和の歌謡曲に、フラダンスの振り付けをして、ウクレレの生演奏で歌ったり、踊ったりして楽しんでいます。主催しているのは「フラダンス❀ふわり」。代表はウクレレ担当の鈴木実さん・講師はフラダンス歴25年の映祈（はおり）さんです。

この団体を立ち上げたのは3年前。お母様との同居がきっかけとなり、高齢の方々が楽しく交流出来る場を作りたいと思うようになりました。それと共に何かボランティアするなら自分が得意な事でお役に立ちたいと思っていたのでその思いが一つになって「フラダンス❀ふわり」を立ち上げたそうです。

健康な高齢の方も家の中に居るばかりではフレイルになってしまいます。ひとり暮らしでも孤立しないように誰でもが来やすい場を作りたいと考えました。フラダンスの振りは一つ一つ意味がありますがハードルを下げて誰もが参加

できるようにしたかったのです。どうすればよいか・・・昭和の歌謡曲ならば皆に馴染みもあり若い時の生き活きとした記憶もよみがえる、何よりも身近に感じてもらえるかもしれない！そのアイデアが昭和歌謡でフラダンスにつながりました。

参加者は60歳～90歳代。まずは、この日に踊る曲『見上げてごらん夜の星を』をウクレレの伴奏で歌ってみます。歌詞に合わせてステップや振りの説明を聞き、この歌詞にはこの振りと一通り覚えます。次は準備体操。担当はスタッフの篠めぐみさんです。八王子市が推進する、健康づくりサポーター養成講座を3人のスタッフが受講し、高齢者にも無理のないよう椅子に座った状態から始めてくれます。踊りも無理せず、座ったままでも受け入れてくれます。

2026(令和8年)開催予定日

平町会館：八王子市平町502 P有
毎月第2・4(水)13:00～14:00 参加費500円

9月	10月	11月	12月
9	14	11	9
23	28	25	23

大横保健福祉センター：八王子市大横町11-35 P有
毎月第2・4(木)13:30～14:30 参加費500円

9月	10月	11月	12月
10	8	12予定	10予定
24	22	26予定	24予定

11・12月は会場抽選により決定



年に数回のお楽しみ会集合写真



パウスカートも貸してもらえる



昭和歌謡にあわせ振つけ練習



ステップも合わせての練習

活動の様子を動画をご覧ください



練習風景



お楽しみ会



施設訪問

高齢者施設へ出張にも出かける



ハワイ独特の明るい色のパウと呼ばれるスカートも自分が選んだものを貸してもらえ、教室はどことなく明るい雰囲気です。準備体操が終わったらいよいよフラダンス。先ほど一通り頭に入っただけの振りを踊り始めますが・・・アッ違った！これはちょっとした脳トレですが間違えても笑顔がこぼれます。講師は「この会は楽しんで貰えるのが一番の目的なので大らかに明るくやっています」と言います。

またある時には高齢者施設へ出張にも出かけます。7月21日には、ふわりの演奏者4人とフラの2人が、ファミリーデイサービスセンターを訪問しました。ここには2か月に1度、定期的に訪問をしています。童謡の「うみ」「憧れのハワイ航路」「お富さん」「ダイアナ」など様々な演奏とダンスを16曲披露、代表の楽しいお喋りもあり、デイサービスの皆さんは大いに盛り上がっていました。このような施設への訪問を他にも数件行っているそうです。去年は5つの施設を訪問しました。

これからの展望としては、参加者がステージ等発表する場を経験してもっと元気になってほしいと考えているそうです。7月18日には「八王子とろう流し」のイベントに初めて参加。また多くの方に「フラダンスふわり」の存在を知ってもらうために10月12日開催の「NPOフェスティバル2026」のステージにも参加する予定です。

フラダンスは平町会館・大横保健福祉センターで定期的に行っていますが、他にも要望があれば広げていきたいそうです。11月14日には市民活動支援センター主催のアクティブ市民塾を開催します。皆さまぜひ昭和歌謡でフラダンスを体験してみたいはいかがでしょうか。

アクティブ市民塾

11月14日13:30～15:30

クリエイトホール6F 参加費：無料

申込み：ホームページフォームより➡



皆さんが元気になればうれしいメンバーです

新スタッフ紹介



はじめまして。6月から八王子市市民活動支援センターに新スタッフとなった青木直子と申します。30数年ぶりに生まれ育った八王子に戻ってきました。この5月まで、自然環境保全団体に所属し、行政や企業と連携した現場活動のほか、広報や資金調達など担当していました。直近の5年間は、環境問題が貧困や飢餓、健康、福祉、教育など、あらゆる社会課題とつながっているという考えのもと、環境分野に加え、地域の社会課題解決に取り組む国内外の市民団体の活動のほか、団体の組織基盤や地域の社会環境整備のための伴走支援を行ってきました。これらの支援活動を通じて、こども、女性、教育、福祉、孤立孤独対策などに取り組む市民団体の皆さんから多くを学びました。これまでの経験を少しでも活かし、センターを通じて、わが町八王子で活動する市民団体の皆さんのお役に立つことができれば嬉しいです。久しぶりの八王子で、自分の記憶やかつての景色をアップデート中です。皆さんの団体のこと、取り組みのこと、いろいろ教えてください。センターでも気軽に声をかけてくださいね。

(八王子市市民活動支援センター スタッフ 青木直子)

八王子市市民活動支援センターの講座・行事の予定 (9月・10月)

はちおうじNPO フェスティバル 2026

10/12 (月祝)

八王子で活動する市民団体を多くの市民に知ってもらい、市民と市民活動団体がもっと身近になることを目的にした、市民活動応援イベントとして開催するものです。
みなさま、どうぞご来場ください。



センター
一日出張

9/5 (土)

9:30~16:30

浅川市民センター 2F 調理室

定員: 15名 (申込先着順)

参加費: 無料

西南部地域

八王子市市民活動支援センタースタッフが西南部地域の皆さまに会いに行きます。



アクティブ
市民塾

10/17 (土)

14:00~16:00

由木中央市民センター

定員: 20名 (申込先着順)

参加費: 500円 (材料費)

食を見直し健康な身体づくり

活き生き健康倶楽部

病気にならない、薬に頼らない健康な身体づくりを目指し、日常の「食」に関心を持ち、食に関する勉強会や情報交換会を行っています。

お気軽にご参加
ください!!



申込みは左記の二次元コードから

NPOパワー
アップ講座

9/18 (金)

14:00~16:30

10/16 (金)

八王子市生涯学習センター第2学習室
(クリエイティブホール10階)

定員: 12団体

24名

第2回目

9/18 (金)

団体の運営

居心地の良い場づくりのためにファシリテーションを学ぼう
(一社) サステナブルコミュニティ共創機構 横山泰治さん



申込み
二次元
コード

第3回目

10/16 (金)

市民活動団体の広報戦略

団体活動の効果的な発信 / ブランディングの方法
パブリックリレーションズ コンサルタント 本多陽子さん

全6回



八王子コミュニティ活動応援サイト

はちコミねっと

市民の皆さんのコミュニティ活動を応援する市の公式サイトです。まちで活躍するさまざまな市民活動団体のイベント・講座のお知らせや、募集情報などを紹介しています。



二次元コードから
はちコミねっと
に入れます



パソコンの画面



スマホの画面

こんな
検索も

- 団体を探す
- イベント・講座を探す
- 助成金情報を見る
- 活動レポートを見る
- 施設の情報をみる
- ブログを見る

はちコミねっとイベント・講座情報



各団体が更新した情報を表示。気になるイベントや団体を検索できます。

はちコミねっと助成金情報



地域の課題解決に取り組む団体へ支給されるさまざまな助成金の、最新状況もお知らせしています。

SUPPORT802 バックナンバー



これまでに発行した広報紙
SUPPORT802が見られます。

「はちコミねっと」の使い方について

基本講習会（要予約）

9/3(木) 15:00~16:00
10/4(日) 10:30~11:30

個別相談会（予約不要）

9/3(木) 16:00~17:00
9/26(土) 10:30~12:00
10/4(日) 11:30~12:30
10/28(水) 15:00~16:30

八王子市市民活動支援センターでは市民活動についての相談を受け付けています。市民活動とは、福祉・まちづくり・環境・子育て・文化・芸術・国際交流など、市民が自主的・自発的に行う社会貢献活動・公益的活動です。

■八王子市市民活動支援センター開館情報■

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開館時間 10時~21時・日祝は17時まで
休館日：月曜日が祝日の場合は翌火曜日

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

指定管理者：
特定非営利活動法人 八王子市民活動協議会

開館日 休館日



TEL：042-646-1577 FAX：042-646-1587
〒192-0083 八王子市旭町12番1号ファルマ802ビル5階
np0802@shiencenter-hachioji.org