

回覧



健康運動指導士による指導です！



すっきりボディ♪

ゆる〜い楽しく♪

# 太極舞

タイチー・ダンス

実施日：令和8年5月14日から第2・第4木曜日（通年）

実施時間：19:45 ~ 21:00

※5/14体験会実施

●対象者 一般男女（18歳以上）

●実施日 5月14日スタート（第2・4木曜日）〔通年〕

●実施場所 有田川町ふれあい交流館 2階（有田川町大字徳田14番地5）  
（現在シルバー人材センター事務所の2階）

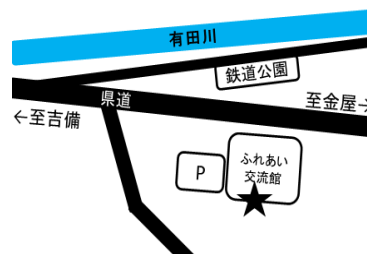
●時間 19:45 ~ 21:00

●参加資格：約1時間程度の運動が可能なる方（医師から運動制限を受けていない方）

●内容 台湾発の太極舞（タイチーダンス）は、中国の伝統武術や太極拳などをベースに、初心者でも無理なくできるエクササイズ。楽しく運動したい方におすすめです。

●備考 ヨガマットをお持ちの方はご持参をお願いします。

●受付 ~5/20（水）まで



●参加費 3,000円（保険代込み）

申込期間終了後、教室開催確定を経てから、参加費お支払いの通知をお送りいたします。

●申込方法

電話、窓口、または下記QRコードにて下記6点をお知らせのうえ、お申込みください。

①氏名（漢字とフリガナ） ②住所 ③電話番号 ④性別 ⑤生年月日

⑥初回から本申込かお試し体験か（お試し体験後、本申込される場合は5/20までにご連絡をください。）

●主催 有田川町教育委員会 社会教育課（金屋庁舎2階）

電話 22-4513（8:30~17:15）



QRコードでのお申込みはこちらから♪

体験会のみご参加でも、ご一報ください！