



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

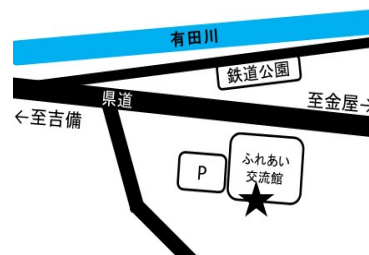
タイチー・ダンス

実施日：令和8年5月7日から第2・第4木曜日（通年）

実施時間：19:45 ~ 21:00

※5/7体験会実施

- 対象者 一般男女(18歳以上)
- 実施日 5月7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 ~5/13(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5/13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！