



健康運動指導士による指導です！



すっきりボディ♪

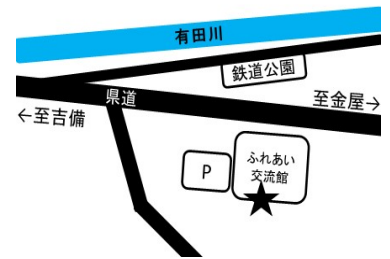
ゆる〜り楽しく♪

太極舞

タイチー・ダンス

実施日：令和4年5/12から第2・第4木曜日（通年）
 実施時間：19:45 ~ 21:00 ※5/12体験会実施

- 対象者 一般男女(18歳以上)
- 実施日 5月12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 ~5/18(水)まで ●最少催行人数 6人(上限14人程度)

●参加費 3,000円(保険代込み) 釣り銭のいらないようにご持参ください。
 総合型クラブ有田川主催の「ポッポ道ウォーキング教室」にも申込の方に限り、参加費は両教室併せて合計5,000円となります。

●申込先 有田川町教育委員会 社会教育課(有田川町中井原136-2 金屋庁舎)

●お問い合わせ 社会教育課直通 22-4513 体験会のみご参加でも、ご一報ください!

★下記のとおり太極舞教室に申し込みます

令和4年 月 日

太極舞教室

(ふりがな) 申込者氏名	性別	総合型クラブ有田川主催ポッポ道ウォーキングにも申し込まれる方は、参加費は両教室合計5,000円になります。 ポッポ道ウォーキングへの申込 ↓ ○をつけてください。	
	男・女		
住所	年令	有り	無し
	歳		
連絡先	(自宅)	(携帯電話)	

____ 円
____ 様

領収印

●申込先●有田川町教育委員会 社会教育課(金屋庁舎)まで提出してください。