

学習成果活用事業

「フットケア&太極舞」

「ほぐす」「鍛える」「楽しむ」盛りだくさんのひととき！
行動制限のなくなった今、身体を動かす楽しさを思い出しませんか？
運動に慣れていない方でも大丈夫です。

※太極舞（たいきょくまい）とは・・・

JWIが提供する、中国の伝統武術や太極拳などの動きを取り入れ
情緒あふれる音楽にのせて舞うエクササイズプログラム。
体に無理のかからない動きで構成されているので、幅広い年代の方
にお楽しみいただけます。

【日時】 9月1日、8日、15日、22日、29日、10月6日
9:30～11:30（全6回、毎金曜日）

【会場】 白脇協働センター 2階 ホール

【講師】 米山 彰子 先生【JWI(AFAA)認定インストラクター】

【定員】 20名（医師から運動を禁止されていない方）

【料金】 無料

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル
運動できる服装、フェイスタオル、
水分補給用飲み物



◆ 申込み ◆

【応募方法】 令和5年8月18日（金）17:00までに

白脇協働センター窓口、電話またはQRでお申し込みください。

★定員を超えた場合は、抽選で参加者を決定させていただきます。

【受講確認】 令和5年8月25日（金）以降に電話または窓口にご確認ください。

なお、QRでお申し込みされた方は、メールにて返信させていただきます。

【お問合せ】 白脇協働センター TEL 441-8088 まで（8:30～17:15 日曜・祝日を除く）

裏面もご覧ください

