

町民各位

湯前町教育委員会 教育課

令和6年度 生涯学習特別講座

「運動体験教室」受講者募集

下記のとおり、湯前町中央公民館主催による生涯学習特別講座「運動体験教室」を実施しますので、受講者を募集します。多くの方のご参加をお待ちしております！！

- 1 主 催 湯前町中央公民館
- 2 募集定員 湯前町内在住者30名程度
- 3 参加費 無料
- 4 内 容 第1部：ソフトエアロビクス
第2部：太極柔力球(ロリボール)
- 5 講 師 第1部：エアロビクスインストラクター 福田 妙子 氏
第2部：太極柔力球資格保持者 橋田 實子 氏
- 6 日 時 令和7年3月22日(土) 第1部：午後2時～(90分程度)
第2部：午後3時30分～
- 7 場 所 湯前町農村環境改善センター 中会議室
- 8 申込方法 **電話で直接、申し込んでください。**

ソフトエアロビクスとは

比較的筋力への負荷が軽い有酸素運動です。主に音楽に合わせてダンスや体操を取り入れながら運動する形式が特徴です。

太極柔力球とは

太極拳の論理を球技に融和させたニュースポーツで、円運動を使ってゆったりと全身で行うのが特徴です。遠心力を利用しながら、ラケットでボールをしなやかに操り、体感を鍛えながら体のバランスを整える新感覚のスポーツです。



申 込 先 湯前町1834-1 湯前中央公民館内
湯前町教育委員会 教育課

電話43-2050

申込締切 令和7年3月17日(月)午後5時まで