

＼心も体も健康に／

タンゴセラピー講座

「アルゼンチンタンゴ」の音楽と踊りの要素をエクササイズに取り入れて、心と身体をケアする講座です。

2025年8月12日～10月28日

毎週火曜日／全10回※9月2日・23日は休講

時間 ▶ 10:00～11:00

場所 ▶ 虎ノ門いきいきプラザ2階多目的室

対象 ▶ おおむね50歳以上の港区民

費用 ▶ 無料

定員 ▶ 14名（抽選）

内容 ▶ アルゼンチンタンゴのリズムに合わせて踊ります。未経験者でもステップの基本を習得し、楽しみながらバランス感覚、リズム感を鍛え、踊ることができるようになります。

持ち物
服装 ▶ 履きなれた室内用の靴／ふたのついた飲み物
▶ 服装は動ける範囲でオシャレをして参加することが可能です。

講師紹介

中川 健一郎 先生

▶ 日本タンゴセラピー協会理事

どの年代でも一緒に楽しめるタンゴセラピーを通じて、ボランティア活動を推進し、地域交流・多世代交流を促進します。



お申し込みについては裏面をご確認ください。