

# 「人生 100 年時代とスポーツ ～健康寿命を延ばすための運動～」

テレビや著書でおなじみ、中京大学名誉教授の湯浅先生をお招きし、すぐに実践できる運動や、これから役立つお話を聞きます。

当日は、ご高齢の方も参加できる内容になっています。老若男女を問わずぜひご参加ください。またとないチャンスですよ！

令和 4 年 **1 月 16 日 (日)** 10:00～11:30

会場 井郷交流館 2F 大会議室

講師 **湯浅 景元 先生** (中京大学名誉教授)

服装 動きやすい服装 (椅子に座っての運動程度に対応できるように)  
持ち物 飲み物 (お茶・水等)  
参加費 無料  
\* 常時マスク着用、検温、消毒などのコロナウィルス感染防止対策をお願いします

申し込みは各自治区の担当まで

組	氏名	電話番号	組	氏名	電話番号

申込締め切りは 12 月 12 日 (日)