

『健康寿命を延ばす～

その秘訣は手軽な運動～』

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6年 **1月14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

*マスク着用は自己判断にお任せします。

下記に記入の上申込み下さい

締め切りは12月17日(日)

自治区 (下古屋 天道 高町 井上 御船)

丁目	氏名	電話番号	丁目	氏名	電話番号

※お申し込み・お問い合わせは、下記自治区役員まで。

地区	役員	電話番号
下古屋地区	井口 太宏	090-4857-5199
	秋元 翔太	090-4250-0560
高町地区	川添 博	090-3552-4418
	大嶋 大輔	090-1781-5160
御船地区	雨宮 永	090-5037-9899
	松岡 樹	090-5873-1714
井上地区	浅岡 淳司	090-5637-9925
	長山 孟史	090-4113-4618
天道地区	内藤 登志子	090-8071-1045
	加藤 明子	090-1825-2353