

『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 |