

# 『自宅でできる健康運動～

## ウォーキング・筋トレ・ストレッチ～』

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19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15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
	藤倉 圭佑	090-5579-2243
高町地区	東谷 有二	0565-46-3630
	稲垣 誠	080-518-5501
御船地区	塚本 友秀	090-1746-8074
	松岡 樹	090-5873-1714
井上地区	山下 誠	090-5610-4086
	長山 孟史	090-4113-4618
天道地区	内藤 登志子	090-8071-1045
	本多 稲子	090-1725-0756