

## 回覧

主 催

井郷地区コミュニティ会議 スポーツ健康委員会

### 講演会 テーマ

## 「はつらつ生活」を送るための 樂々筋トレ

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伺います。

当日は、ご高齢の方も参加しやすい内容です。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！

開催日時 令和8年 1月18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）

#### 【ご案内】

服 装 動きやすい服装（椅子に座っての運動に対応できる程度）

参加費 無料

※ 参加者の方に、お茶・粗品をお渡しいたします。

※ マスク着用は自己判断にお任せします。

【申込】 自治区役員（下古屋・天道・高町・井上・御船）又は、井郷交流館  
下記にご記入をお願い致します。 締め切りは1月10日（土）

自治区	氏名	電話番号	自治区	氏名	電話番号

※ 申し込みのお問い合わせは、下記自治区役員まで。

地区	役員	電話番号
下古屋地区	中澤 正和	090-2922-9200
	谷口 幸之助	090-3414-1711
高町地区	東谷 有二	090-1745-0081
	伊藤 通亘	0565-46-1871
御船地区	松浦 仁志	090-9957-6410
	大喜 智仁	0565-46-0958
井上地区	山下 誠	090-5610-4086
	加藤 康彦	0565-45-4956
天道地区	谷口 春二	0565-45-6665
	成瀬 明美	0565-44-1183