

イノアのおたより帳

第40号 平成27年 8月20日

アドレス hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp
HPアドレス http://hello-friends-inoa.com



健康体操教室
ハローフレンズイノア

〒470-2102
愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3
TEL/FAX 0562-77-3607

『行け行けゴーゴー 後半戦』

代表 伊藤 敦子

2015年は行け行けゴーゴーの年と宣言、本当に行け行けゴーゴーとなりました。県大会は会長賞、コンテストは金賞、ジムナは初出場でメイン会場が割り当てられ、日本の夕べも楽しく成功！

お盆休みを終えて、さて・・・今年の後半戦は・・・？

9月13日(日)は健康の森公園で「エルネスバレー・フェスタ」、27日(日)から「導引の講習会」が8回シリーズで来年にかけてあり、10月13日(火)「デンマーク・オレロップ体育アカデミーエリートチーム」を東海市民体育館に迎えて演技発表会と講習会。続いて24日(土)は「武豊健康体操発表大会」で、11月7、8日(土・日)は「日本体操祭」。23日にはみんなで5周年を祝って「神戸旅行」！ 次の週、29日(日)には「日本女子大学教授の笹本重子先生をお招きしてのイノア5周年記念講習会」。来年3月にかけては、まだまだ講習会を予定しています。

イノアのサブフロアには、雲梯が設置される予定です。子どもたちの体力アップのために、三角エアトラックに続いて5周年記念の設備です。

さらに！！行け行けゴーゴーとはまさにこれか！？と思われぬニュースです。実は、来年7月に健康体操の本を出版します。今から執筆を重ね、来年発売予定です。イノアが始まって以来、健康体操普及のために、そして健康体操に対する私なりの考えをいつか本にしたいとずっと思っていました。いよいよ行け行けゴーゴーの今年、出版社の方からやってきました。つまり、書くのは今年だよという天の指示です。どんなに忙しくてもこれはやらなければならないのです。この流れに逆らってはいけません。与えられたものはすべてありがたくいただきます、これが大事です。

イノアは6年目を歩み始めていますが、何事も10年。10年たつとやっとなりができると思います。10年後にできている形・・・イノアの会員増はもちろん、リーダー育成と研修の場としてのイノア、全国にイノアの健康体操の理念とやり方を広め、全国ネットワークを作りたいと思っています。指導者、リーダー、体操愛好者と情報を共有し、日本を元気にする健康体操をみんなですべて広めて。5年後なんてすぐです。のんびりはしていられます。毎日の積み重ねが大事。健康体操と同じです。少しずつ、でも確実に前に！これがこれからのイノアです。

第13回 武豊健康づくり体操発表大会

の参加申し込みの受け付けが始まります。

地元知多半島での発表会です。ちょっと足を延ばして参加しませんか？みんなで楽しく発表です。

- ★日時 平成27年10月24日(土)
13:00~17:00 (午前中 リハーサル)
- ★場所 武豊町総合体育館
- ★参加費 高校生以上 500円(スポーツ1日保険料を含む)
中学生以下 300円
- ★参加作品 ステップ&ウォーク
- ★衣装 イノアカラフルTシャツ(同好会は自由)、
黒パンツ(長さは自由)
- ★総合練習 平成27年10月15日(木) 16:00~18:00
於: 武豊町総合体育館
- ★申し込み 参加費を添えてオフィスで申し込んでください。
- ★締め切り 9月12日(土)



『導引』講習会 始まります！

じっくりじわじわ 体幹に感じることのできるストレッチ体操です。1回の講習で2種類の体操が体験できるお得な講習会！内容は、毎回違います！

導引・・・道家より出た漢方の体操療法。一種の長寿法

- ・1回目 平成27年 9月27日(日)
- ・2回目 平成27年10月25日(日)
- ・3回目 平成27年11月15日(日)
- ・4回目 平成27年12月13日(日)
- ・5回目 平成27年12月20日(日)
- ・6回目 平成28年 1月17日(日)
- ・7回目 平成28年 1月24日(日)
- ・8回目 平成28年 2月14日(日)

13:00~14:30
定員 20名



- * 参加費 1回 ワンコイン(500円)
- * 申し込み 参加費を添えてオフィスで申し込んでください。
- * 締め切り 毎回 前日まで



デンマーク オレロップ体操学校のエリートチーム 来日！！

- 講習会と演技発表会 開催決定！
- * 日時 平成27年10月13日(火)
 - ・講習会&演技発表会
10:30~12:30(一般)
18:15~20:30(中学生以上・一般)
 - ・講習会
17:00~18:00(中学生以下対象)
 - * 場所 東海市民体育館
 - * 講習会費 大学生以上 1,000円
4歳~高校生 500円

海外の素晴らしい体操を観て、経験できる貴重な機会です。今から予定して、楽しみにしてください！詳細については、後日お知らせします。

