

イノアのおたより帳

第 45号 平成28年 1月13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

平成28年は、来い来いの年』
代表 伊藤 敦子



皆さま、明けましておめでとーございます。また新しい年の幕開けです。今年も元気に体操を楽しみましょう。

毎年10月くらいになると、来年はどんな年かなあ？と思いが湧いてきます。昨年は、行け行けゴーゴーの年だ！とひらめいたら本当に行け行けゴーゴーになりませんでした。それまでにはなかつた事へとどんでん進んで行く感じでした。それが、世界体操祭であり、オリンピックエリートチームの招聘であり、本出版への準備であり、5周年記念の様々な行事でした。迷った時には、今年も行け行けだ！と大変だと思ふことにも自分鞭を入れて進みました。

昨年10月頃湧いてきた気持ちは、行け行けに對して、「来い来い」という予感。行け行けのようなく、熟慮実行。慌てずに足元を固める年。そこに自然に色々な人、モノ、事柄が来る気がするのです。イノアに色々な人々が多く集ってほしいという願いもこもっています。イノアに来ると楽しい、イノアに来ると元気が出ると言われる場所にしたい。すでにその気配は昨年末、イノアに初めて来られた方がこんなに健康な人たちに入しぶりに会いました」というコメントを下さいました。健康度の高い人が多くいればその空気が健康的になり、その空気を吸った人にも健康が移ると思ひます。風邪がうつるように、健康もうつるのです。気分も明るく健康になれる所なら、絶対に行きたいと思ふはず。だから一人一人の健康度を上げること、その人のためですが、しかしそこにも一つ、人のためにもなる効果があるのです。みんなでそういう健康が移る場所にしていきましょう。

今年の書初めは「励」です。姪が今年の字は「はげだ」と言ったのでみんなで大笑いしましたが、確かに送り仮名が無いので励むにはなりません。一字ならレイとよむか？この際読み方は何とでも良いですが、意味は励むです。確実にこつこつと努力して自己向上に努めるといふ雰囲気。突っ走らないが黙々と前に進む。自分で決めたらそれに向かつて励む。努力ともまた微妙に違う「励む」という言葉。努力というトマスと、励むは明るくひたむきにやり続け、それが楽しみです。励むは明るくひたむきにやり続け、それが楽しみになっていくという感じでしょうか。

今年は静かに励む年。何にでも励む。面倒くささやさばり心が出てきたら、励を思い浮かべて頑張れるような気がします。

第4クール(2月~4月) コース・講座 受付が始まります！

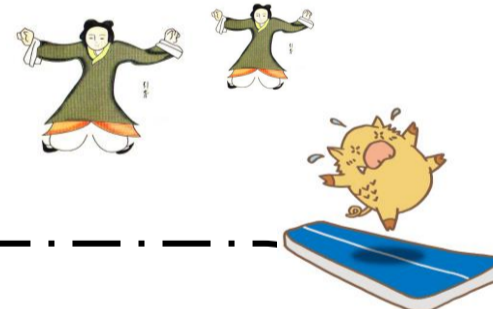
《講座》

☆《NEW!!》導引体操

- 2月21日(日) 12:30~13:30
- 2月29日(月) 19:00~20:00
- 3月6日(日)
- 3月20日(日) } 12:30~13:30
- 4月3日(日)
- 4月17日(日)

- ◎初心者向け講座(土)
- ◎大人のGボール講座(火)(土)
- ◎Sボールコンディショニング(金)
- ◎エアトラック講座(月)(土)

定員 20名
参加費 1クール6回
4,000円(DVD付き)
+お見舞金制度100円



《コース》【無料開放日】

- ◎親子1 【2月6日(土) 13:30~14:30】
- ◎親子2 【2月2日(火) 17:30~18:30】
- ◎親子1・2 【2月8日(月) 16:30~17:30】
【2月5日(金) 16:30~17:30】
- ◎初めての親子 【2月8日(月) 10:00~11:00】
- ◎Gボールで親子 【2月3日(水) 16:15~17:15】
- ◎子ども1 【2月6日(土) 15:00~16:00】
- ◎子ども2 【2月6日(土) 16:00~17:00】
- ◎子ども1・2 【2月3日(水) 17:15~18:15】
【2月5日(金) 15:15~16:15】
【2月5日(金) 17:30~18:30】
- ◎子ども3 【2月6日(土) 17:00~18:00】
- ◎U50 【2月5日(金) 10:00~11:30】
- ◎50歳からの体操 【2月5日(金) 19:30~21:00】

健康のための体操発表会 総合練習のお知らせ◎

日時...2月7日(日) 18:00~19:00
子ども エアトラ 19:00~21:00
にぎにぎ

場所...東海市民体育館
・発表会当日の衣装で、お出かけください。
・欠席の方は、事前にご連絡ください。



ボランティアして下さる方募集します！

『介護老人保健施設 相生』で、皆さんと一緒に体操をして下さる方。

❖4年前からイノアのリーダーが出前体操でボランティア活動をしています。毎回参加者の皆さんと楽しく体を動かし、喜んでいただいています。リーダーさんと一緒に利用者の方たちと体操でふれあってみませんか？

＝毎週金曜日 10:15~10:45＝

毎回でなくてもOKです。1か月に1回、2か月に1回など都合のつくときだけで大丈夫ですので、参加できる方、オフィスまでお申し出ください。

お願い



訪問看護のお仕事をしてくださる「看護師さん」を探しています。お知り合いの方で、看護師の資格をお持ちの方に心当たりがありましたら、お知らせください！

