

平成28年2月7日

地域健康体操リーダーのための

『健康体操ゼミナール』 開催のお知らせ

拝啓 暦の上では春とは言え寒暖の差が激しい日が続いておりますが、皆様方におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、平成24年度より4年間続けました「地域リーダー健康体操同好会」ですが、さらに地域の健康体操リーダー資質向上のために、平成28年度より趣向を変えて開催したいと思います。地域で活動していらっしゃる健康体操（づくり）リーダーの皆様、ご自分の健康のために始めた健康体操でリーダーとして社会貢献したいと思う方など、「みんなで考え、みんなで動く」を軸にゼミナールという形で行います。ゼミナールですので特定のテーマについて研究、討論、実技を実施、僭越ながら私伊藤が主導させていただきます。新しい試みとして発進します。興味のある方は是非一度まずはご参加、お試してください。

今現在リーダーとして活動していない方も、少しでもリーダーに興味のある方大歓迎です。皆様どうかできるだけ多くの方にこの会のことをお知らせしていただき、大勢の力で健康体操の普及、健康づくりの啓蒙ができればとても素晴らしいと思います。

つきましては、下記の日程で開催致します。毎月原則日曜日の13:30~15:00ですが、会場の事情により変更もありますこと申し訳ございませんが、以下の日程をご参照いただき、皆様お誘いあわせの上お越しくださいますようお願い申し上げます。 敬具

記

開催日 4月3日・5月8日(14時~)・6月5日・7月10日(14時~)・8月7日・9月4日

10月16日・11月13日(14時~)・12月4日・1月15日・2月5日・3月5日

場所 知多郡東浦町緒川相生の丘8-3 健康体操教室ハローフレンズ イノア

お車の方 知多半島道路 東浦・知多インター降りて3分／最寄り駅 名鉄 巽ヶ丘駅

その他 その月のテーマ、突然の日時変更などホームページでご確認をお願いいたします。 以上

健康体操教室ハローフレンズイノア 代表 伊藤 敦子

ホームページ <http://hello-friends-inoa.com/>



裏面もご覧ください

地域健康体操リーダーのための

『健康体操ゼミナール』 開催要項

1. 参加するにあたり、事前の予約や連絡は必要ありません。参加ご希望の方は、直接会場へお越しください。会場が分かりにくい方は、電話、メール、ホームページでお問い合わせ、ご確認ください。
2. 参加費は必要ありません、無料です。
3. 会場は裸足で運動します。(履物不可)
運動に適した服装と汗拭き、水分補給のものなどご持参ください。
4. 1年を通していつでもご参加いただけます。
ご自分の都合の良い時だけお越しただいで結構です。
5. テーマについて情報を提供します。それを中心に考え、話し合い、実践します。
6. 現在リーダーとして活動はしていないという方も歓迎です。色々な体験をしていただき、今後地域でのリーダーとしての活動に結び付けていただけたらと思います。
6. 集って体操をし、体操を楽しみながら勉強する会です。気軽にご参加いただければ幸いです。

健康体操教室ハローフレンズイノア

代表 伊藤 敦子



