

イノアのおたより帳

第 49号 平成 28年 8月 22日

メール 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

『健康体操が日本を救う』

代表 伊藤 敦子

七月末に出版予定だった本の題名です。編集に時間がかかり、どうも出版は九月にずれ込みそうです。もう少しお待ちください。

題名を見ればわかるように、いかに健康体操が必要で大事か・・・高齡化がますます進む中、みんな自立して介護不要の生活が送れるように、若いうちから準備が大事です。体と心と仲間の準備です。体は体力増強ですよ。足腰丈夫に鍛え(筋力アップ)、生活習慣病のリスクも減らすために有酸素運動を行い、滑らかに動くために柔軟性を高め、いざという時に身を守るために瞬発性も衰えないように素早い動きも練習しなければ。となると、健康体操しかりありません。健康体操はこれらの要素をすべて含んで練習します。

心は頑張る気力(いわゆる根性)や、穏やかな心(よくよしない、人を恨まない、イライラしない、ネガティブにならないなど)を養い、明るく元気に、積極的に人生を楽しもうとする心になれるために健康体操は力を発揮します。体操の後はみんな心がスッキリ、晴れやかにになります。

健康体操はグループで行えば仲間ができます。しかも暑かったり、寒かったりしても一緒に励まし合いながら運動するので、自然に仲良くなっていけます。中には趣味が同じだったり、考え方が似ていたり、すっかり打ち解け合うお友達に出会えたりします。

こんな健康体操、なんでやらないのかしら？ やりましょう！！ やると人生が楽しくなりますよ・・・と話しかけるための本です。

つい先日、101歳を目前に亡くなられた体育の先生の娘さんのお話を聞く機会がありました。その方は母は何にでも興味津々で、色々な分野にお付き合いでするお友達がいて、楽しいことが大好きでした。いつも何をやるにも楽しそう、つらそうなどというところを見ることがありません。とおっしゃっていました。やはり、この先生のように人生が楽しいわと思えるから昨日まで元気だったの・・・、突然旅立つという幸せな最期(もちろん100年以上生きて)を迎えることが出来るのかもしれない。そのためには健康体操です！ 毎日家でも体操をしてもらいたいという願いを込めて、みんなOK体操DVD作りしました。今までも健康体操DVD作っています。体操をやったことがない人にも「こんな体操だよ」とDVDを見せてあげて、健康体操を勧めてほしいと思います。

日本体操祭 演技発表順決定！

★平成28年11月5日(土)

◇INOAのダンス体操“CHANGE”・・・№9 12:32

◇メディアスクン体操・・・スペシャルイベントの中で発表
13:44～14:44

*総合練習日程予定

9月25日(日) 18:00～21:00

10月16日(日) 18:00～21:00

10月23日(日) 18:00～21:00

(武豊健康体操発表大会終了後)

10月30日(日) 18:00～21:00

於：東海市民体育館

予定です！！

決定次第連絡します。



！？脳トレ！？

みんな汗を流して頑張ってます。
応援してください！

イノアオリジナルパンツ(黒) 販売します。

★代金を添えてオフィスで申し込んでください。

★締め切り・・・9月18日(日)

ロングパンツ・8分パンツ

サイズ・・・SS, S, M, WM, L, WL, XL

代金・・・1枚 5,800円(XL・・・6,300円)

カプリパンツ

サイズ・・・S, M, WM, L, LL, 3L

代金・・・1枚 5,800円(3L・・・6,300円)

サロンに
サイズ見本
ありますよ～



ウェルネスバレエ フェスタ



見に来てくださいね～！

青空の下 みんなで一緒に動きましょう！

*日時・・・9月11日(日) 11:20～11:45

*場所・・・愛知健康の森公園

*発表作品

・メディアスクン体操

・INOAのダンス体操“CHANGE”

・3んなOK体操

・青い山脈



武豊健康体操発表大会 参加申込開始！

*日時 平成28年10月23日(日) 午後1時～

*場所 武豊町総合体育館

*参加費 大人・・・1作品 500円(スポーツ1日保険料含む)
中学生以下・・・1作品 300円

*参加作品 ①メディアスクン体操(衣装:イノアのカラフルTシャツ、
パンツは自由)
②INOAのダンス体操“CHANGE”(衣装:ダンス用上下
又は紫濃淡ノースリーブシャツ、エンジカプリパンツ)
③子どもエアトラ

*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11日(日)

★総合練習 10月20日(木) 16:00～18:00
武豊町総合体育館

第50回 全国女子体育研究大会 愛知大会

11月18日(金)・19日(土)

☆上記大会が東海市芸術劇場および日本福祉大学東海キャンパスにて開催されます。

伊藤が講師を務める健康体操講習会(18日14時～15時)、他3つのダンスや健康体操の講習会を受けることができます。また、イノアの有志による今年の発表作品「INOAのダンス体操“CHANGE”」を舞台で発表します。(19日15時15分～)

是非大勢の方に講習会や公開演技観覧に参加していただきたいと思います。

二日間にわたり講習会やダンス発表の観覧などすべて参加して1,000円です。またとないこの機会に、体操やダンスをお楽しみください。

詳しい日程などは、パンフレットをご覧ください。

お申し込みは、パンフレットについての申込書を使い、各自でお願いします。

9月23日締め切り

……お知らせ……

11月18日(金)午後 伊ノア臨時休館

19日(土)終日



3んなOK体操 CD&DVD 販売開始！

「東浦町健康づくり同好会連絡協議会発足30周年記念制作」
いつでもお家で体操できますよ～

CD・・・1,000円

DVD・・・1,200円

セット・・・2,000円



