

イノアのおたより帳

第 53 号 平成 29 年 3 月 10 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

『今年はやっぱり新』

代表 伊藤敦子

今年も早や3月の半ばを迎えようとしています。本当に光陰矢の如し、あっという間に時間が過ぎていきます。歳を重ねれば重ねるほどその感強まる一方です。そうす、ぼやぼやしては、ただだもったいない時間が過ぎていくかも。もちろん、ゆっくりと時間を味わう時必要です。コーヒータム、友達のおしゃべり、家族と関わる時間等々、のんびりと使う大切な時間もたくさんあります。

さて今年の書初めは「新」でした。早速スロベニアという今までなじみのなかった国から先生をお招きして、講習会を開くことができました。参加した皆さん、普段とは違った雰囲気と動きを楽しんでいただけましたでしょうか？できる、できないは関係ありません。普段と違うことに自分の身をおく、これが心身共に若々しく、活発な毎日を送ることの出来るもととなります。ある意味勇気と好奇心と体力が必要ですが、だからこそ私たちは普段の体操でその力を養っているとも言えます。

今回ジーナ先生には県大会を観ていただきました。私はかねてから、中高年の健康体操は日本がとて進んでいるし、優れていると感じてきました。それで本場に一般の方々の健康体操を海外の指導者に見てもらいたいと思っていました。今回初めてそれが実現しました。

「新」ジーナ先生も、日本の高齢者（70歳以上）の人がなんと元気でよく動けるかとても感心されていました。イノアは今までとは違い、同好会ごとにリーダーが作品をつくり出場するという初めての「新」試みをしました。参加された多くの方が「出てよかった、ドキドキした、みんなで一緒にやれてよかった」等々、新しいことに一歩を踏み出す楽しさを感じていただけました。そして早くも、「来年もみんなで出よう」と盛り上がりつつある会も多いようです。とても楽しみです。それぞれのリーダーが色々なアイデアを出して、とても見ごたえのある発表が特に今年が多かったように思います。素晴らしいことです。上手下手ではない、健康体操の本来の姿を大会のここかしこで見ることができました。イノアのグループも「菜の花・おおぞら」が輝いたで賞、イノアのホープU50の皆さんの「INO☆SIS」が元気はつらつ賞をいただきました。

私にとっての「新」は今年いっぱい出てきそうです。まず、車が新しくなりました。20万キロ以上乗った愛車は名残惜しかったです。4月には愛知県体操協会の指導者講習会の講師をさせていただきました。体操学会での発表があります。新しい作品、新しい曲もたくさん作ることにしようです。いや、すでになっています。

「新」の今年は大きな計画に向かっての最初の一步になることでしょうか。新しいことの集積が、思いの実現につながっていくと思います。

皆さんも何か人生で初めての「新」、改める「新」など今年「新」は何がありますか？「新」を楽しみましょう。

第48回 健康のための体操発表会 で演技発表しました！

み～んな頑張りました！



CHANGE

ドキドキ！！

達成感！

楽しかった♡

満足！！

間違っちゃったけど楽しかったあ！

元気はつらつ賞
INO☆SIS



エアトラック大好きっ子

来年も出ようね～！

楽しかった♪

満足！！

輝いたで賞
菜の花 おおぞら



ジーナ先生の講習会 ありがとうございますました！

全10回の講習会が開催されましたが、受けられましたか？
スロベニアの音楽で、リズムに乗ってステップ踏んで…
楽しかったですねえ～

518名参加



- 発表したイノア同好会
- 健康体操教室ハローフレンズ イノア
 - エアトラック大好きっ子
 - INOSIS
 - 上野体操教室
 - ニコニコすみれ
 - げんき体操
 - 菜の花 おおぞら
 - ポップスターズ
 - HYN
 - ファースト・チャレンジ'16

イノアオリジナルマフラー 注文を受け付けま～す！

冬は防寒、夏は日よけ・汗拭きとして1年中使えます。
肌触りもよく、使い勝手がいいですよ～！！

1枚 … 1,500円

締切り … 4月 10日(日)

代金を添えてオフィスに申し込んでください。



今回は、黄色です！

2017年 イノアの休館日

- 3月 20日(月)、29日(水)～31日(金)
- 4月 29日(土)、30日(日)
- 5月 1日(月)～5日(金)
- 6月 8日(木)、9日(金)、25日(日)日本体操祭
- 7月 15日(土)～17日(月)
- 8月 14日(月)～19日(土)
- 9月 18日(月)、22日(金)、23日(土)
- 10月 8日(日)～10日(火)、武豊大会の日程により変更有り
- 11月 3日(金)、22日(水)、23日(木)
- 12月 23日(土)、27日(水)大掃除、28日(木)～31日(日)

2018年 イノアの休館日

- 1月 1日(月)～4日(木)、8日(月)、13日(土)・14日(日)日本体操祭
- 2月 12日(月)
- 3月 4日(日)健康のための体操発表会、21日(水)～24日(土)

|