

イノアのおたより帳

第 55号 平成 29 年 9 月 9 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

健康体操の普及

代表 伊藤敦子

あっという間に8月が過ぎ去りました。9月からは秋のイベントに向けてさらにエンジン全開です。8月にはニセコでリーダー研修会試みの会を行いました。ニセコという素晴らしい自然の中で体操研修会は、なんと気持ちよく、楽しく、気分がよかったです。このニセコに来年3月にイノアの健康体操研究所が出来上がる予定です。どのように活用するか、今から色々夢が広がります。大勢の皆さんにニセコの地を訪れていただきたいと思います。そして羊蹄山を眺めながら、普段とは全く違う健康体操の気持ち良さを味わっていただきたいと思います。

軽井沢でモニカの会があり、講師を務めました。イノアの体操の気持ち良さを、軽井沢というこれまた自然に囲まれた素晴らしい土地で全国各地の先生方に体験していただけた良かったです。9月に入って、日本体操学会にて健康体操の効果について発表しました。研究者である大学の先生方にも、実践の実態を知って頂く機会となりました。

これらはすべて健康体操の普及のための活動です。健康体操は体操がどんなに良いものでも、また体操大好きな人が毎日やってくれても、それが少数の愛好者だけのものなら、その意義が薄れてしまうのです。一昔前(3、40年前)は、みんな健康体操は健康のためと言いながら楽しみの一つとして行って行っていました。そういう時代でした。しかし今は違います。動くのが好きな人、音楽にのって踊るのが好きな人、出かけるのが好きな人など好きだからやっているだけではだめなのです。動くのが好きでなくても、リズムに乗るのが苦手でも、家に引きこもっているのが好きでも、そういう人こそ健康体操を行って、死ぬまで元気、介護不要の一生を送るために健康体操をやってほしいのです。

今すでに健康体操が生活の中に組み込まれている方々は、その良さを実感しています。学会で発表した通り長年やっている人、年齢の高い人ほどとても多くの効果を感じています。そういう皆さんから、今度は運動苦手な人、運動習慣の無い人を健康体操に誘ってください。健康体操は上手下手も関係なく、やりさえすれば必ずその効果をわかっていたらと私は信じています。一人でも多くの方に健康体操に親しんでいただけるように、10月からは『家族会員制度』を始めます。また11月には『イノ・フェス』を行います。武豊や横浜の大会にも参加します。すべて健康体操普及のためのイベントです。今イノアの健康体操を愛してくださっている方から、是非普及のための発信をお願いいたします。



10月からお得な

家族会員制度

始まりますよ～！



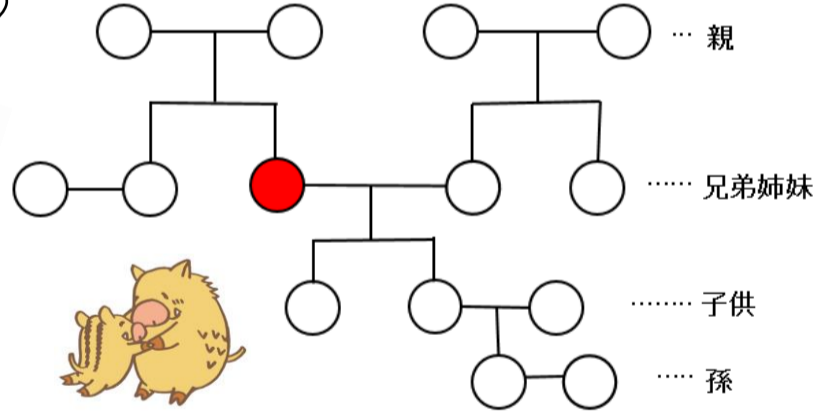
家族会員での入会は、10月～12月は入会金免除です！

- ・一般会員の方が対象です。
- ・現在会員の方もOKです。
- ・家族会員になれば、それぞれの会費が割引価格になります。

- * 1レッスン会員・・・4500円⇒4000円
- * 1レッスンスペシャル会員・・・3500円⇒3000円
- * 2レッスン会員・・・8500円⇒7500円
- * フリー会員・・・12500円⇒11000円

但し リーダークラスの方は割引はありませんが、家族の方には、割引価格が適用されます。

入会するなら今！！



『体操フェスティバル ヨコハマ2017』に参加します！

日時 平成29年11月5日(日)
発表時間 No37 13:35
発表作品 イノアのオリジナル棒体操「命の別名」

- * 総合練習 9月24日(日)18:00～21:00 東海市民体育館
- 10月15日(日)18:00～21:00(予定) 東海市民体育館
- 10月30日(月)18:00～21:00(予定) 東海市民体育館

- * 「横浜まで応援に行けないわ。」という方、東海市民体育館でお待ちしています。
- * 8月にイノアに滞在され、講習会をして下さった松崎妙子先生のグループも発表されます。

『第15回 武豊健康づくり体操発表大会』に参加します！

日時 平成29年10月22日(日)13:00～(午前中リハーサル)

- 場所 武豊町総合体育館
- 発表作品
- ・「命の別名」(棒体操)
 - ・ジャズ体操
 - ・子どもエアトラック
 - ・エアラススペシャルチーム
 - ・大人のGボール
 - ・いのシス

- * 総合練習 10月19日(木) 16:00～18:00 武豊町総合体育館 (子どもエアトラック、エアラススペシャルチームは、総合練習ありません。)

『イノ♥フェス』を開催します！！

日時 平成29年11月2日(木) 3日(金)
場所 あいち健康プラザ レクリエーションジム
内容 * カナダから来日される先生(ジャスティーナ先生)と東京からお招きする先生(佐藤廣子先生)の講習会
* 同好会の作品発表会

今から日程を空けてお待ちくださいね～！
詳細は、後日お伝えします。



日程表(予定)

11/2	10:00～12:00	ジャスティーナ先生講習会
	18:00～18:30	みんなで体操
	18:30～20:30	佐藤先生講習会
11/3	10:00～12:00	佐藤先生講習会
	12:30～14:00	同好会などグループ発表
	14:30～16:30	ジャスティーナ先生講習会

