イノアのおたより帳

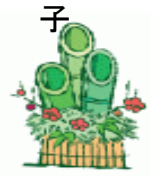
第　57 号　平成 30 年　1 月　10 日

ｱﾄﾞﾚｽ　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３０年　『展』

代表　伊藤敦子



皆さま、明けましておめでとうございます。平成３０年という新しい節目の年が始まりました。どうぞ皆さまが今年も元気に楽しく健康体操と共に、活気ある生活が送れますように・・・と心から願っています。

今年の一文字は『展』です。『展』の意味を調べてみると、「平らに広げ並べる」「どこまでも伸び広がる」「隅から隅まで見る」「巻いたものを開く」などとあります。今年はイノアの健康体操を日本中に「広げ並べ」、イノアの健康体操の考え方が「どこまでも伸び、広がり」、イノアの健康体操を「隅々までいろいろな方々に見て頂き」、今までに蓄積したイノアの健康体操の巻物をくるくると「開く」。今年はこのような年になります。今年の５月にイノア開設まる８年が過ぎます。そろそろイノアの中身も充実し、イノアの方向性がはっきりし始めてきました。今までの結果を、地元はもちろんそのほかの地域でも、まだお会いできていない方々にお届けしたい。今年はこの広く並べる作業の年になります。皆さまの周りにも、まだまだイノアの健康体操を知らない方が大勢いらっしゃることでしょう。その方たちに、皆さまからもイノアの健康体操の気持ち良さ、体が楽になり心身共に若返ることをお伝えください。

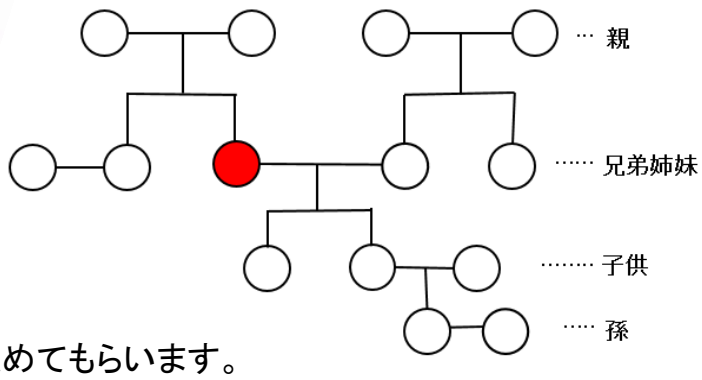
そして今年は、ニセコ年です。３月末完成予定のイノアニセコ健康体操研究所で、様々な研修や研究を行います。４月はじめの完成記念合宿を皮切りに、ゴールデンウィーク、お盆、秋、年末年始はニセコツアーを計画します。これらのツアーは、ニセコ周辺観光（小樽、登別）とイノア研究所での健康体操、ニセコの温泉を楽しむ旅です。できるだけ早く募集を始めようと思っています。皆さん、いつがお望みですか？どうぞ今年の予定の中に入れておいてください。基本は３泊４日のツアーを考えています。

このニセコ健康体操研究所は、皆さまのご寄付、イノアを応援してくださるお気持ちで建っています。健康体操で日本を救うことに賛同してくださる方々の思いの集積です。ですからこの場所では、今後健康体操で日本を元気に、超高齢社会も大丈夫！となるような活動を行っていかなければなりません。このための工夫と努力を惜しまず続けていきます。これからも更なる皆様からの応援をお願いいたします。

今年は今までで一番内容の濃い一年となる予感。広がる、広げる、伸びる、伸ばす・・、体も心も行動も広げ伸ばして気持ちの良い一年を創っていきましょう。未来は自分で創ることができます。過去はどうしようもできません。反省はしてもくよくよしては損。新しい一年に気持ちを新たに一歩前進！！！

＝家族会員制度＝

始まってますよ～！！
イノアのレッスンがお得に受講できる制度です！
新しい年が始まりました。
家族で健康づくり！
始めませんか！？



・基準となる人を決めてもらいます。
・基準となる人から見て・・・親（義理の親含む）、夫又は妻、兄弟姉妹（義理の兄弟姉妹含む）、子供、孫・・・を家族とします。
・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

お待たせしました❣❣

イノアのオリジナル5本指ソックス　　近日発売予定です！
今回は、2色！
・エンジ（イノアのパンツとコーディネート・・）
・杢グレー

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
　20日（土）エアトラック講座のみ開講
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）
4月29日（日）、30日（月）
5月1日（火）～5日（土）
6月1日（金）、2日（土）
7月15日（日）～17日（火）
8月11日（土）～17日（金）
9月17日（月）、22日（土）～24日（月）
10月8日（月）～10日（水）
11月3日（土）、22日（木）、23日（金）
12月26日（水）大掃除、27日（木）～31日（月）

2019年　イノアの休館日

1月1日（火）～4日（金）、14日（月）
2月11日（月）
3月3日（日）健康のための体操発表会、21日（木）～23日（土）

☆レッスン時間の変更のお知らせ
平成30年2月より
土曜日　リズム初級　クラス
11:30～13:00
↓
11:45～13:15
に変更になります。

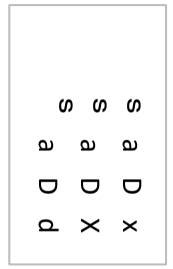
＊イノアのニセコ健康体操研究所

今、ニセコは雪が積もって真っ白です。
雪の中で、着々と建設が進んでいます！
3月末には、完成予定です！楽しみですね～😊😊

◎発表会の予定

☆日本体操祭（まちだ大会）
平成30年1月13日（土）、14日（日）
於：町田市立総合体育館
イノアの発表時間
14日（日）　12:32
イノアのオリジナル棒体操
「命の別名」

☆豊田健康体操フェスティバル
平成30年1月20日（土）
於：スカイホール豊田
イノアの発表時間
12時～13時の間
・フォーメーションウォーキング
・イノアのオリジナル棒体操
「命の別名」



xx