

イノアのおたより帳

第 60 号 平成 30 年 7 月 26 日

アドレス 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

暑い夏、熱い大会

代表 伊藤敦子

毎日毎日、どうしてこうも暑いのか・・・というほどの異常な夏が続いています。やはり地球温暖化のつけがよい地球の健康についても本気で考えなくてはなりません。私たち一人一人にできることはほんのわずかな事ですが、でもそのわずかな積み重ねが地球の健康に寄与するのだと自分に言い聞かせて、やり続けなければいけないのだと思えます。こう考えると、私たちの健康も全く同じですね。少しの訓練、少しの気づき、少しの努力が、結局あとあと(80歳、90歳を過ぎたころ)つけとして、又は貯金として私たちにめぐってくるのでしょうか。

最近とみに感じるのは、やはり長年健康体操をやり続けてきた方たちのパワーと脳の働き、そして何より積極的な気持ちが開きます。この事実を知れば、健康体操をもっと若いうちからやろうという人が増えるのではないのでしょうか？40代になったら始めましょう、すでに老化の第1歩は確実に始まっています。遅くても50代になったら始めましょう、体のあちらこちらが錆びつき、すでに症状(病気が)出てしまっている人もいるでしょう。いよいよ定年、60代になったら絶対に始めましょう、第2の人生を快適に過ごすためにはまずは元気な心と体です。

以前この考えに基づき「50歳からの健康体操」というクラスを作ったのですが、全く人は集まりませんでした。50歳は働き盛り、自分の健康などこの次なものでしょうか。このクラスはあえなく撃沈。しかし、この法則は絶対です、大事です。だから今度は定年からの健康体操(60歳前後から)のクラスを作る予定です。今からお知らせしておきます。是非皆さんの周りに定年間近、又はすでに定年を迎えて今から第2の人生をと思っている人にお知らせください。健康体操で身体を整えようと同時に、生活に張りとりリズムを作ることが出来ます。

張り合いと言えば、大会参加。競争をしない健康体操にとって大会は大事です。モチベーションを上げ、みんなで協力し合って行うことは楽しく、発表後にもらう拍手は喜びの何物でもありません。昨年初出場したヨコハマ体操フェスティバルに今年も参加します。毎年恒例の武豊健康づくり体操発表大会にも参加します。みなさん、ふるってご応募ください。大会には出たことがないわ・・・と言う方、人生初の一大イベントとして、思い切って飛び込んでみましょう。何歳になっても「人生初」に挑戦することは、生きていることを実感し、老化に伴う自信喪失や寂しさを吹き飛ばす事でしょう。

体操フェスティバル ヨコハマ 2018

参加申し込みが始まります！！

- 日時...平成30年11月4日(日)
- 場所...横浜文化体育館
- 参加作品...①イノアのお手玉体操(ポーラースター) ②ダンス
- 参加費... 1作品につき800円 + 諸経費700円
- 申し込み締め切り...8月10日(金)
- 総合練習...9・10月の土・日・月曜日の夜 東海市民体育館 の予約できた日
- 衣装...①着物、白ロングパンツ ②ジーンズ、白ワイシャツ



第15回武豊健康づくり体操発表大会

参加者募集！！

- 日時...平成30年10月21日(日) 13:00~
- 場所...武豊町総合体育館
- 参加作品...①イノアのお手玉体操(ポーラースター) ②ダンス
- 参加費... 1作品につき大人500円、中学生以下300円
- 申し込み締め切り...8月31日(金)
- 総合練習...10月2日(火)16:00~18:30 武豊町総合体育館
- 衣装...①着物、白ロングパンツ 又は紫濃淡ノースリーブTシャツ、黒ロングパンツ ②ジーンズ、白ワイシャツ



Sボールコンディショニング : 敦子のスペシャル講座

1ヶ月に1回 定期開催 決定♥♥

膝・腰・股関節の痛い人、疲れている人、体が凝っている人集まれ〜〜〜！！



イノアのオープンレッスン に参加しませんか？

お友達を誘って、体操仲間を増やしましょう！
遠くまで出かけなくても、近くで動く機会を作りませんか？
近所でやって欲しい！ ココでやれたらいいな～ この会場でやりたいな
そんな場所や会場に心当たりがありましたらイノアまでご連絡ください！！
会場使用料は、イノアで負担します。

8月7日(火)13:00~14:30 東浦町南部ふれあいセンター
8月31日(金)19:00~20:30 東海市加木屋市民館

- ◆ 8月28日(火) 18:00~20:30
- ◆ 9月9日(日) 14:00~16:30
- ◆ 定員...毎回 15名 (定員になり次第締め切ります。)
- ◆ 受講料...初回者 ⇒ 2,000円
2回目 ⇒ 1,600円
3回目から ⇒ 1,200円
- ◆ 申し込み...受講料を添えてオフィスで申し込んでください。



*** お盆休みのお知らせ ***

8月11日(土) ~ 17日(金)



