

イノアのおたより帳

第 61 号 平成30年10月 6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

『運動の秋』

代表 伊藤敦子

いよいよ10月、今年も台風の来襲が多くなる秋になりました。涼しくなれば運動の季節です。11月からの第3クールには新しいコース・講座を用意しました。

まずは「生活いきいき体操」コース。今年も85年。100歳長寿者もどんどん増えて暮らさずには、まず体力を鍛えること。自分の身体を整え、鍛えること。早く始めることが大事とわかるはず。すでに始めるイノアの会員さんは、とても前向きで、何事にもやる気がわき、一日の終了時には「今日もよく頑張った、幸せな一日でした」と満足に終わることにできています。調査結果が出ました。以前皆さんにお願いした、筑波大学現名譽教授田中喜代次先生のおアンケート調査の結果が届き、そのような結果が載っていました。やはりそうか！と納得です。何歳から始めても遅くはありません。すでに効果が得られている皆さんから、まだ健康体操を知らない方もお知らせください。生活いきいき体操以外の方も初心者が向け、運動苦手な人向けのコース・講座もラズが沢山あります。

二つ目の新コースは「アンダー50基本」です。すでに活動していません。そうではない運動苦手、又は久しぶり、体力の衰えを感じる・・・という40代の人是非簡単、楽にできる基本から始めてください。40歳にならなければ黄信号。すでに老化が始まり、病気の芽が出始めています。

3つ目は「子ども指導者の為の運動講座」。保育士さん、小学校の先生、児童館の先生、その他子どもの教育に関わっている方の為の講座です。先生たちのリフレッシュ、子どもの運動指導の勉強、情報交換などお役立ちの内容です。

まだまだ宣伝が行き届かず、この他にも沢山の目撃、異なったコース・講座・クラスが沢山の目で是非イノアの健康体操の魅力を見つけてください。皆さんにマッチしたクラスが必ずあります。健康体操は年齢、経験、男女を問わず誰でもできるのが特徴です。自分の状況に応じたクラスを見つけて、健康的な人生にプラスになる運動を行っていきましよう。

さあ、運動の秋ですよ！！！！



第16回 武豊健康体操発表大会 参加します！

日時 平成30年10月21日(日) 13:00~
場所 武豊町総合体育館
演技順 No.1 13:20 エアトラック大好きっ子
No.13 14:20 お手玉チーム
No.15 14:30 エアトラパフォーマンス
No.19 14:50 ダンスチーム

他にもイノアのリーダーが関わっているチームがたくさん参加しますよ~！
応援してくださ~いね！



コース・講座 第3クール 11月から始まります！

新しいコースが始まります！

最近、運動不足を感じている方、何か始めたいと考えてる人..チャンスです！！
お友だち、知り合いを誘ってみてください。お手軽価格で始めることができますヨ！

◆生活いきいき体操 (木曜日13:30~15:00)

これからの長い人生をいかにいきいきさせることができるか?! 年齢問わず
3ヶ月 8回(+1回無料体験)5,000円(ポイントで受講できます。15P)
*体験レッスン 10月18日(木)、10月25日(木) 13:30~15:00

◆U50(50歳未満)基本クラス(火曜日11:00~12:00)

3ヶ月 8回(+1回無料体験)3,000円(ポイントで受講できます。5P)
*体験レッスン 10月16日(火)、10月30日(火) 11:00~12:00

◆子ども指導者の為の運動講座(第1、第3金曜日18:15~19:15)

小学校の先生、保育士さんなど...どうぞ~！
3ヶ月 6回3,000円 (初回のみ12月、1月の2ヶ月分2,000円)

11月~

◎閉講のお知らせ

- ・風(月曜日13:00~14:00)
- ・大人も入れる子どもクラス

◎名称変更

認知症予防改善講座

↓
脳トレ運動講座

◎レッスン時間の変更 金曜日

- ・親子総合 16:30~17:30 ⇒ 16:15~17:15
- ・こども1・2 17:30~18:30 ⇒ 17:15~18:15



厚真町に支援物資を届けました！

9月6日の北海道胆振東部地震で震源地近くの厚真町。フェリー乗り場として利用している伊藤代表の車に、皆様の気持ちの支援物資(厚真町から要望のあった飲料水、紙コップ、紙皿など)を500kg積み込んで出かけました。積み込みは、大変でしたが、降ろすのは、自衛隊員の方がして下さいました。



体操フェスティバル ヨコハマ 2018 発表します！

日時 平成30年11月4日(日) 9:40~
場所 横浜文化体育館
演技順 No.30 12:25 イノアのお手玉体操 (ポーラスター)

No.40 14:00 イノア ダンスチーム
総合練習 10月13日(土)18:30~21:00(ダンス)
10月14日(日)18:00~21:00
10月20日(土)18:00~21:00
於：東海市民体育館

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！ 無料！ 申し込み不要！
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？
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。

*10月18日(木)16:00~17:30 阿久比町ふれあいの森体育室

東海市三ツ池市民館講座 健康体操無料体験

に参加しませんか？

無料！です。お友達を誘ってどうぞ！

- *10月29日(月)
 - *11月5日(月)
 - *11月12日(月)
- 13:30~15:00



