イノアのおたより帳

第　63号　平成 31年 1月 19 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

今年の一字は「　実　」

代表　伊藤　あつこ

皆さま、明けましておめでとうございます。今年も皆さまにとって、健康で充実した年になりますよう・・心から祈念します。伊勢、熱田の大神様にもしっかりお願いしてあります。

今年の一字は『実』です。イノアも今年で９年目を走っています。８年間の作業（種まき、水やり、雑草取りなど）の成果を今年収穫することになると感じています。いよいよ実がなり、収穫を楽しむ年にしたいと思っています。種まき、水やり、雑草取りも忙しいのですが、収穫も暇ではありません。実がなればなるほど収穫も大変です。毎年家の柿の実を収穫するのですが、５００個ほども実ってくれるので嬉しいのですが、時間もかかり体力も必要。しかし大変でもその中に楽しさ、収穫の喜びがあり、食べる時はまたその美味しさもひとしおです。これと同じことが言えそうです。

１月２０日には、筑波大学名誉教授、健康づくり研究の第一人者田中喜代次先生をお招きしての講演会。これも５６年前に田中先生の講習会に参加した折、私が田中先生に声をかけたことが発端です。２月２日の豊田健康体操フェスティバルに模範演技をとご招待を受けるのも、３年前に女子体育連盟の全国大会愛知大会で知り合った先生のご縁です。３月１日からいらっしゃるデンマークの先生は、２０１４年と２０１６年に参加したゴールデンエイジ・ジムフェスティバルでの演技がきっかけとなって知り合い、２年前にイノアにも来てくれたジャスティーナの紹介です。

このように、何年か前にまかれた種が芽を出し、今年色々な形になって現れてきていると思わざるを得ないでしょう。何事もご縁がご縁を呼び、人とのつながりでうまく物事が回っていくのだと、本当に実感しています。

ニセコでも、正月元旦から素晴らしい出会いのご縁をいただきました。二日には、また別の縁を結ぶことができました。新年早々今年の『実』を実感しました。７月の世界体操祭では、またどんなご縁をいただくのか・・？とても楽しみです。収穫しながら同時に次の種もまた蒔かれています。

今年は「ゆったりズンズン進む猪」といったところでしょうか。わき目もふらず猪突猛進ではありません。実りをゆったりと楽しむ余裕を持って進みたいと思っています。皆さんも色々な行事を余裕で楽しんでください。３月５０回記念となる県の健康のための体操発表会も、ドキドキ、バタバタするのではなく余裕で楽しみましょう。間違えても、上手くできなくても本番は楽しまなきゃ。３月２日からのイノフェス週間も、どんどん挑戦して講習会に参加してください。この歳になって、わくわく、ドキドキ、キャッキャとみんなで楽しむことができる生活って、なんて若々しく素敵なんでしょう！！！

☆県大会の総合練習は２月１８日（月）１８時から予定

第2回　イノフェス　　開催決定！！

3月2日(土)～7日(木)

デンマークより　スザンネ先生、ヘレ先生、エイバー先生の3人の先生方が来日されます。

札幌より　畠山先生がイノアに来られます。

講習会もたくさん開催されます。イノフェスweek です

＊3/5　イノフェス　演技発表会　　参加費･･･1人　1作品　200円

＊イノア主催の講習会　　セットで受講するとお得です！

月日	レッスン	時間	定員	場　所	受講料
3／2(土)	ジャズ体操	13:30～15:00	60～70	東浦町北部ふれあいセンター	①
	ボール　1	15:15～16:30	60～70	東浦町北部ふれあいセンター	②
	ヒーリングストレッチ	16:45～17:45	60～70	東浦町北部ふれあいセンター	③
3／4(月)	ボール　1	9:30～10:45	60～70	大府市健森体育館	②
	体を整える体操	11:00～12:15	60～70	大府市健森体育館	③
	朝の体操	12:30～13:45	60～70	大府市健森体育館	④
	ボール　2	14:00～15:15	60～70	大府市健森体育館	⑤
	ボール　3	15:30～16:45	50	大府市健森体育館	⑥
3／5(火)	体を整える体操	10:00～11:15	60～70	健康プラザレクジム	②
	ボール　3	11:30～12:45	60～70	健康プラザレクジム	③
	演技発表会	13:30～16:00		健康プラザレクジム	
	ボール　2	17:00～18:15	60～70	健康プラザレクジム	⑥
	指導者のための講習会	18:30～20:30	60～70	健康プラザレクジム	⑦

◎受講料

	イノア一般会員	会員外		イノア一般会員	会員外
①	1，000円	1，200円			
②	600円	700円	同日限定 ②③セット	1，000円	1，200円
③	600円	700円			
④	600円	700円	④⑤セット	1，000円	1，200円
⑤	600円	700円			
⑥	600円	700円			
⑦	1，200円	1，500円			

☆申し込み･･･1月21日（月）から受け付けます。
講習会･･受講料を添えてオフィスで申し込みしてください。
定員になり次第締め切ります。
演技発表･･参加費を添えてオフィスで申し込みしてください。
締切り･･･2月9日（土）

＊地域主催の講習会　　1講習受けても、2講習受けても受講料は同じです。

月日	レッスン	時間	定員	場　所	受講料
3／2(土)	朝の体操	9:15～10:30	60～70	半田市　ニコパル	セット 800円
	ボール　1	10:40～11:55	60～70	半田市　ニコパル	
3／7(木)	朝の体操	9:15～10:30	100	稲沢市祖父江町体育館	セット 800円
	ボール　1	10:40～11:55	100	稲沢市祖父江町体育館	
	朝の体操	13:30～14:45	100	阿久比町アグピアホール	セット 800円
	ボール　1	15:00～16:15	100	阿久比町アグピアホール	

今年のニセコツアー日程が決まりました❢

第1回目の募集が始まりますよ～　!(^^)!

≪1≫管理棟完成ツアー　　－ニセコの自然と体操三昧－
期日　　5月1日（水）～4日（土）
申し込み期間　　1／20（日）～2／20（水）
申込み金　30,000円を添えてオフィスで申し込んでください。
※申込み金は、返金できませんので御了承ください。

≪2≫絵描き･写真家さんツアー
期日　　8月15日（木）～18日（日）
申し込み期間　　2／21（木）～3／20（水）

≪3≫自然冒険ツアー
期日　　8月18日（日）～21日（水）
申し込み期間　　2／21（木）～3／20（水）

≪4≫温泉三昧ツアー
期日　　10月14日（月）～17日（木）
申し込み期間　　5／20（月）～6／20（木）

≪5≫紅葉ツアー
期日　　10月17日（木）～20日（日）
申し込み期間　　5／20（月）～6／20（木）