

イノアのおたより帳

第 67号 令和 元年 11月 1日

〒470-2102 愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3
TEL/FAX 0562-77-3607

健康体操教室

ハローフレンズイノア



「武豊大会」

代表 伊藤 あつこ

10月27日に開催された武豊健康づくり体操発表大会に今年も参加しました。この大会はとも身近な会なので、いつも気取らず、緊張らずに参加しています。今年はいノアのヤングチームINO☆SISが会長賞をいただきました。審査委員長の講評にも「圧巻」という言葉が入っていました。その言葉通り、しなやかで力強く、シャープで心のこもった動きは観ている人を引き付けたと思います。これからもっともっと若い人が体操の魅力を知り、体操を習慣にして、健康で活力ある人生を最期まで送る人が増えていくことを願っています。

中高年も負けてはいませんよ。フリフリお手玉も、覚えてたのに息がぴったり(意気込みがぴったり)だったジャズ体操も、エアトラの子どもたちも、若い人顔負けのINO☆BALLも、どれも自分たちの最高を發揮できたのでは？大会だからこそその力、自分でも思ってもいないような力が奥から出てくるから不思議。それは若返りのエキスでもあるのです。だからいつも発表会に出ましよう」と皆さんをお誘いするのです。さらに若々しくなりたい人、県の大会に是非出ましよう。

今年もあと2か月となくなってしまいました。イノアにもクリスマスツリーがお目見え。あつこという間に令和元年が終わりそうですが、その前に私事で何ですが、めでたく還暦の誕生日が11月にやってきました。60歳でもう一度生まれ変わることができると、すごくない！？やっと一人前になれるような気分。この60年間の反省を踏まえて(？)、次の60年を少しマシなわたしで生きていける、そう思うとワクワクします。59回の誕生日には無かったわくわく感が、60回目の誕生日にはある。

これを記念して、健康体操講習会を開きます。私が社会体育に携わってから30年、健康体操を広めて、一人でも多くの人に介護不要の生き生き人生を歩んでほしいという思いで活動してきました。もちろんこの思いは終生変わりません。これからも私の人生はこの目標のためにあります。節目の今回、もう一度この思いを確認し、今までにはできなかった健康体操の拡散の一步目を踏み出そうと思えます。皆さんどうぞ大勢でご参加ください。健康体操の良さをみんな広めましょう。



武豊健康づくり体操発表大会

おめでとう！



INO☆SIS = 会長賞♡♡

イノアフリフリお手玉 = 迫力があって賞
エアトラ大好きっ子 = チャレンジ賞
INO☆BALL = 笑顔が素敵だったで賞
イノアのジャズ体操 = 息がぴったりで賞

イノアのリーダーも頑張っています！！
健康体操・ブルー = なごやか賞
トライ&キュービック = かつこいいで賞
チーム阿久比SSF = 思いやり賞

今年も武豊大会に参加。それぞれの精いっぱいを発表しました。他のチームも今年は何れも見ごたえアップ。素晴らしかった、見ていて楽しかったですね。イノアも頑張りました。イノシスは、感動を皆さんに与えました。若さと情熱と団結で素晴らしい体操を発表しました。

第51回愛知県健康のための体操発表会

募集

大会期日： 2020年3月15日(日)

参加作品： ①イノアのフリフリお手玉『アナ雪』 ②イノアのジャズ体操
③イノアのダンス ④INO☆BALL ⑤INO☆SIS

申込み： 参加費を添えてオフィスまで 3歳~18歳と70歳以上=500円
19歳~69歳=900円

申込み締切り： 2019年11月26日(火)

ホームページではカラーで見られます。



2019年10月
ニセコ紅葉ツアー
来年も実施予定。
素晴らしいの一語！

事前申し込みが必要です！！
オフィスに直接、電話、メールでも受け付けます。
氏名・連絡先(Tel又はアドレス)・地域・同好会参加の有無をお知らせください。

健康体操教室ハローフレンズイノア 代表 伊藤 あつこ

〔還暦記念健康体操講習会〕

日時： ①11月28日(木) 16時~17時半 ②12月1日(日) 15時~16時半 ③12月8日(日) 14時半~16時

内容： 講義=健康体操の目的と効果 実技=体をちぎる体操 場所： ハローフレンズイノア ジムホール

参加費： 無料 参加条件： イノア一般会員以外はどなたでもOK！

イノア一般会員は、会員以外の人を1人以上同伴する事

祝 還暦



