

イノアのおたより帳

第72号 令和2年12月4日

お問い合わせ 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

『イノア10周年・コロナ年』

代表 伊藤 あつこ

今年もあと少しで終わりです。イノア10周年の記念すべき年でしたが、コロナ、コロナで何が何だか分からないような・・・。あつこという間に、あれ？もう終わり？という感じ。世界中がコロナに引っかかり回されて、大変な思いをする人が大勢いて、とても困ったことになった人も大勢いて、そんな中でも健康体操ができるのですから、その喜びを感じ、色々な人やモノやコトに感謝しなければなりません。

今年イノア始まって以来、1ヶ月も休館せざるを得ない状況があったり、外の公園などでは体操ができなかったり、コロナがなければ絶対にあり得ないことが起こりました。また、世の中が急激にリモートでの仕事や講演会、会議から飲み会まで、オンライン何々となり、その勢いを借りてイノアでもイノアのサンデーモーニング体操を始めることになりました。これはコロナあつての産物でした。リーダークラスもズームでのレッスンに挑戦。60代、70代のリーダーがスマホやパソコンと格闘しました。やればできる！！これも普段から体操で培った挑戦する気力、元氣、やる気があったからこそ。これからまだまだウイズ・コロナは続きそうです。自分の身を自分で守りながら、正しい情報を得、正しく恐れ、最大の予防策を講じながらも縮こまってしまうと、活発な生活を送らなければなりません。体も心も生活もストレッツチしましょう。必ず来るアフター・コロナを考えて、それまで体力を維持し、やる気や元氣を維持し、暗くならず、後ろ向きにならない毎日を作り出しましょう。ここ東浦町でも近隣の市町でも感染者は出ています。もういつどこで誰がかかってもおかしくないような状況にきているかなと思えます。万が一感染しても重篤化しない体力、免疫力を普段から養い、万が一近くに感染者が出て、暖かく応援できる強い自分でありましょう。そのためにもできる限りの対策をしながら、イノアで体操が続けられるように努力していきます。

話はアフター・コロナです。今年できなかったイノア10周年の色々なイベントは必ずやります。10年ひと昔とよく言われますが、10年というのはやはり区切りです。この10年間にやってきた体操や体操に対する考え方を、次の10年は発信していく10年になるのかな・・・と感じています。そのためにも、10周年記念誌、大会発表DVD、イノアのオリジナル体操一覧など10年をまとめる作業をしていきます。そしてこれから先イノアではどのような体操を目指すのか？どのようか普及していくのか？若い人たちにどのようにつないでいくのか？これらの課題をクリアしていけるように、また努力が始まります。

皆さんに協力していただき大掃除を27日に行います。それで今年のイノアは終了です。あと少し、皆さんが今年最後まで無事に元氣に明るく体操ができますように・・・。私の願いです。

『イノアオリジナルすべり止め付き5本指靴下』

予約を受付中です。
原材料が値上がりしましたが、今回は、
1足 1,600円です。
次回からは、金額が変わります。
*申し込み・・・代金を添えてオフィスで申し込んでください。



イノアの休館日

- 2020年
 - 12月27日(日)大掃除、28日(月)~31日(木)
- 2021年
 - 1月1日(金)~5日(火)、11日(月)
 - 2月11日(木)、23日(火)
 - 3月20日(土)、29日(月)~31日(水)
 - 4月29日(木)、30日(金)
 - 5月1日(土)~5日(水)
 - 6月1日(火)、2日(水)
 - 7月22日(木)~24日(土)
 - 8月9日(月)、13日(金)~17日(火)
 - 9月20日(月)、22日(水)、23日(木)
 - 10月1日(金)~3日(日)
 - 11月1日(月)~3日(水)
 - 12月27日(月)大掃除、28日(火)~31日(金)
- 2022年
 - 1月1日(土)~5日(水)、10日(月)
 - 2月11日(金)、23日(水)
 - 3月21日(月)、29日(火)~31日(木)

ハローフレンズイノアの体操が、全国誌に紹介されます！

『月刊 健康づくり』健康・体力づくり事業財団広報誌

令和3年2月号 4分割体操
令和3年3月号 交通安全体操

★「交通安全体操」は、まだ未発表ですが、とっても楽しい体操です！

CD・DVDを販売します。
CD・・・1枚 700円
DVD・・・1枚 1,000円
セット価格 1組 1,500円



洗面器!

イノア10周年イベント 今後の予定

- ・記念体操 来年から練習が始まります。
- ・記念誌・DVD 完成次第、販売します。
- ・二セコツアー 状況が改善したら実施予定です。

募集中です！！

イノア 大掃除のお手伝いして下さる方

★12月27日(日)9時~12時

- ・都合のつく方は、オフィスまで申し出てください。
- ・上記以外も対応しますので、申し出てください。

