

イノアのおたより帳

第 73 号 令和 3 年 1 月 14 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

『2021年 新たな始まり』

代表 伊藤 あつこ



明けましておめでとございます。今年も健康体操を大事にして、コロナに負けない毎日を過ごしましょう。

昨年はコロナコロナであつという間の一年でした。イノアの10周年はどこへやら・・・イベントも大会もすべて延期。健康体操を始めてから何十年、初めて1か月に及ぶレッスンや同好会の無い日々。しかしその中で新しい発見もありました。ズームという新兵器でオンラインレッスンができるのだ！とか、「ユーチューブでライブ配信できるんだ！」とか、「DVDを使ってリーダーがいなくても少人数で同好会のように体操ができるんだ！」とか、動画を限定配信して、講習会もできるんだ！などなど。中高年には手を出さなかった分野、オンラインにも挑戦せざるを得なくなり、そしてやってみると意外とできるじゃん！ということになりました。切羽詰まれば新しいアイデアも出るし、やってみようという勇氣も出るものですね。

今年は昨年できなかった10周年イベントを色々完成させる年です。10周年記念ニセコツアアはいつ可能になるのか？情勢次第です。でもどれだけ後になっても、ツアーはやりません。記念誌と大会発表のDVDはお楽しみに。10周年記念体操を発表しましょう。

さて、今年の書初めの一字は「知」です。今年私の頭に浮かんでいるのは、自分を「掘り下げる」、体操についてもっと知る(勉強する)、「イノアの体操を知らせる(知ってもらう)ように伝播する」です。まずは自分に向ける「知」。毎日の仕事に追われて、自分を振り返る時間を作っていない。10年。自分について、人生について知りたいという好奇心が復活しています。体操については、体の事、動きの事、まだまだ未知の世界が広がっています。そして、10年間培ってきたイノアの体操がやっと人様に知らせられるだけの中身と量を蓄えられた気がします。今年「全集中」で外部への発信に力を出します。

皆さんの今年はどうのようなものになりそうですか？目標や夢ややりたい事など思い描いていますか？楽しい事や行ってみたいところ、やってみたい事など未来を連想して胸を躍らせるのは、なにも若い人の特権ではありません。何歳になっても未来に夢を描くことは大事だと思います。夢や目的などとかしこまらなくても、今年やりたいことを一つくらいは考えるのが、毎日を元気に楽しく暮らす秘訣では・・・？

コロナはまだしばらく続きそうですが、健康体操で体調を整え、体力、免疫力を保持増進して新しい年を有意義な一年にしていきましょう。今年もよろしくお願いたします。

2月から新しい時間割でのレッスンが始まります！ ホームページで確認してください

令和2年度第4クールコース・講座
申し込み受付中です！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00 男性体力						
9:00	リズム 初級	ラウンド	ラウンド	ラウンド	花	花
10:00	基本	初級子 ゆっくり 体操	リズム 中級	リーダー L	USO	USO
11:00	リズム 中級	USO基本	USO	リハビリ クラス	ダンス	ダンス
12:00	エアトラップ	体操	Sボール		ダンス	ダンス
13:00	エアトラップ	ダンス	ダンス	ジャズ 体操	花	花
14:00	エアトラップ	リズム 初級	花	ゆっくり 体操	基本	生活 いきいき
15:00	エアトラップ	リズム 初級	花	基本	生活 いきいき	生活 いきいき
16:00	エアトラップ	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV
17:00	エアトラップ	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV
18:00	エアトラップ	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV
19:00	エアトラップ	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV
20:00	エアトラップ	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV
21:00	エアトラップ	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV	リーダーV

新講座『はじめてのピラティス』

* 無料体験 1月24日(日)10:00~11:00
令和2年度第4クール(第1・3日曜日10時~11時)
2月7・21日 3月7・21日 4月4・18日
◎講師 西島 雪氏
・受講料 @520円×6回 = 3,120円
(会員外の方は、+お見舞金制度100円)



四分割体操の師匠 《ノアちゃん》

皆さんが四分割の体操を一生懸命に頑張っているのを、デッキの横で見守っていますよ(^.^)



新しい同好会 始まります！

新年になりました。お友達を誘って一緒に体操始めませんか？

さくらセカンド

シニアの部 9:30~10:30
U50の部 10:45~11:45
・日時 第2・4月曜日 2/8(月)~
・場所 大府市 長草公民館
・会費 2,000円/3ヶ月・6回
・指導者 シニアの部 ハローフレンズイノア代表 伊藤あつこ
U50の部 ハローフレンズイノア 工藤静香

★無料体験会 1月25日(月) 上記時間にて

東刈谷市民館

・日時 金曜日(月4回) 9:15~10:45
・場所 東刈谷市民館
・会費 2,500円/月
・指導者 ハローフレンズイノア 代表 伊藤あつこ



体操を生で皆さんに発表できる機会ができました！
発表の感動を目標に練習しましょう！
『10周年記念体操』を発表する予定です。
武豊健町康体操発表大会開催予定日
令和3年10月24日(日)