

イノアのおたより帳

第74号 令和3年10月26日

MAIL 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

『コロナと共に』

代表 伊藤 あつこ

ようやくここ最近コロナ感染者が減少し、少し明るい兆しが見え始めたかなあ・・・という感じではあります。まだまだ油断はできません。2020年の5月はイノアの10周年でしたが、何もできずに終わり、そのまま2021年も終わろうとしてしまいます。いつ緊急事態宣言が出て活動が制限されるのか、そもそも体操をしている皆さんがコロナにかからないか、落ち着いて物事に取り組む状況ではなかった気がします。世の中の例にもれず、イノアも倒産ラインを低空飛行し、それでもこうして何とか体操の火を絶やさないようにと頑張っている。健康体操を愛してくださる皆さんが大勢いてくださるおかげです。本当にありがとうございます。

第6波が来ても来なくても(来ないことを祈りますが)これからはコロナと共に生きていかなければならないでしょうね。運動する者としては、せめてマスクをしなくてもよい状況に早くなって欲しいと思います。経口薬ができればかなりインフルエンザに近いものとなるのでしょうか。基本的な感染予防は怠りなく、でも発表会やイベントが心置きなくできるその日が待ち望まれます。その日が来たら、10周年記念ニセコッサー、やりますよ!!!

コロナの悪影響として、運動不足による体力低下、フレイル(高齢者の虚弱)や認知症の進行などが問題になっていきます。活動や運動が不足したらどうなるか、高齢者にとってはさらに打撃は大きいと言えます。ワクチン接種も進み、少しずつ活動がしやすくなってきた今、健康体操の良さや必要性を再確認して、一歩踏み出す時です。まだ体操に縁のない人は、週1回から健康体操を始めましょう。すでに同好会で体操をやっている人、コロナでだいぶ休みになっています。普段からの運動で得た体力がいざという時に役立ちます。40歳を超えたら体操は必要。それに動けば動くほど力が付きます。歳には関係ありません。動くか?動かないか・・・活動する能力を決めるのはそれだけです。

イノアでは「入会キャンペーン」を始めました。イノアの一般会員を募集します。一般会員とは、毎月会費を支払ってポイントを購入し、それを消費していくやり方でイノアの体操をする人です。一般会員が受講できるクラスはたくさんあり、自由に選べるのが特徴です。また、鏡をしっかりと見ながら運動すること、周りの人の元気で明るい様子に感化されることなど、一般会員でしか得られない効果があります。また、一般会員への優待措置などもあります。イノアの体操を極める、本当に知るには一般会員です。本気で健康長寿、介護不要を目指すなら、イノアの一般会員をお勧めします。イノアの体操がいかに体に良い影響を与えるか・・・是非一般会員になって感じていただきたいと思えます。

話は変わりますが、今10周年の記念誌と10年間の作品発表を集めたDVDの制作を進めています。すごいものが出来上がりそうです。楽しみにお待ちください。



令和4年2月27日(日) 第52回 健康のための体操発表会

開催されます！

参加申し込みを受け付けます!!(^^)!

- ① イノアのふりふりお手玉「東風」
- ② 10周年記念体操
- ③ ダンス体操「夜に駆ける」
- ④ ジャズ体操「My Oasis」
- ⑤ INO☆BALL
- ⑥ INO☆SIS



2月27日(日)
イノア休館です

- * 期日 令和4年2月27日(日) 9:30~
- * 会場 ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館)
- * 参加費 19歳~69歳・・・1作品 900円
3歳~18歳・70歳以上(発表当日)・・・1作品 500円
- * 締め切り 11月20日(土)

ハローフレンズイノアの 一般会員募集~!

キャンペーン中!! 入会金免除!!
2021年10月~2022年2月



Aコース

* 入会后1ヶ月間
無料で受け放題

Bコース

* 無料体験4回
* 有料体験3回
* 入会后無料レッスン券3枚

詳細はチラシを見てください

イノアの一般会員になって、新しい仲間づくり!
色々なレッスンを受けてみませんか?

お家でイノアの体操ができる!
ズームレッスン 始まりました!

・体ほぐし
・ストレッチ
・リズム体操
・シーリング など

・・・1回でも受けられます・・・
10月27日
11月10日、17日、24日
12月1日、8日、15日
水曜日 19:50~21:00

あっちゅ〜ん体操 始まりますよ~(^^)

あつこが選んだ曲で踊る体操! です

- ★日時 11月7日(日) 21日(日)
12月12日(日) 26日(日)
15:00~16:30
- ★参加費 イノア会員(一般、コース・講座、同好会)
・・・700円
一般・・・900円

曲名
《きみのためにSuperman》
スモール3with松任谷由実
・出川
・岡村
・爆笑問題田中

受講料

- ・ イノア一般会員・・・1,000円
- ・ イノア同好会・コース・講座
会員・・・1,200円
- ・ 一般・・・1,500円