

作品発表は、
健康体操を継続
するための
モチベーション

体 **健康づくりリーダー**

**スキルアップ
しませんか？**

**今回のテーマは
作品づくり**



60歳以上で、
まだ運動習
慣の無い人
に…運動習慣
を

曲選び！

動きづくり！

構成！！

できるリーダーは経験を積む！

参加者募集！

第1回	11月25日(土)			
第2回	12月16日(土)	(土) 13:30	場 所	健康体操教室
第3回	12月23日(土)	15:00		ハローフレンズ イノア
第4回	1月14日(日)	(日) 15:00	講 師	健康運動指導士
第5回	1月20日(土)	16:30		伊藤 あつこ

受講料 1,300円×5回=6,500円

お問い合わせは

健康体操教室ハローフレンズ イノア

〒470-2102 知多郡東浦町緒川相生の丘8-3

TEL 0562-77-3607

URL [https://
www.hello-friends-inoa.com/](https://www.hello-friends-inoa.com/)

メール

inoa-e@ma.medias.ne.jp

2023年度 第3クール 11月～1月 (全5回)

- ① 11月25日(土) 13:30～15:00
「作品作り」の肝・・・曲選び
対象者に合わせた曲選び
曲の構成を知る
- ② 12月16日(土) 13:30～15:00
対象者に合わせた動きづくり
体操の目的に合わせた動きづくり
- ③ 12月23日(土) 13:30～15:00
曲を選んで動きをつくってみる
- ④ 1月14日(日) 15:00～16:30
できた動きに、構成を加える
- ⑤ 1月20日(土) 13:30～15:00
作品を発表し合ってみよう！

《お申込み方法》

表面のお問合せ先まで、電話、メールでお申込みください。
受講料は直接ハローフレンズイノアまでお持ちいただくか、
下記口座へお振込をお願いいたします。

三菱UFJ銀行 大府支店 普通
0041653 伊藤敦子