

場 所

あいち健康の森公園体育館

J R 大府駅から知多バス、健康プラザ方面
行、あいち健康の森公園下車

期 日

3/20(水・春分の日)

内 容

AM 飯田路佳先生講習会
『ボールを使って・・・』
10:00-12:00

PM ①グループ発表
②みんなで体操
12:45-16:00

参加費

講習会

イノア一般会員 1,500円

一般会員外 1,800円

グループ発表

1人・1作品につき300円

☆グループ発表見学、みんな
で体操は無料

講習会申込締切り

3/13(水)

主催：健康体操教室ハローフレンズ イノア

問い合わせ：TEL.0562-77-3607

Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

<https://www.hello-friends-inoa.com>

第3回

イ
ノ
フ
レ
ン
ズ

みんなで
動いて、観て
学んで!!

講習会内容

小さいボールを使って全身を動かしてみよう。三味線や尺八が奏でる和風の曲に合わせて、時には打楽器として、また時には動きを大きくする手段として・・・。ボールの特性を理解しながら、笑顔になれる時間を過ごしていきましょう。

☆飯田路佳先生
プロフィール☆

十文字学園女子大学教授
地域におけるダンスや体操のク
ラブを対象とした生涯スポーツ
の「ダンスムーブメント」が主
な研究テーマ。高齢者と運動と
健康の関係について研究中。

裏面も
見てね