

明けましておめでとうございます。  
コロナ感染症が落ち着き、去年は各地区でイス体操の活動が行われました。  
埼玉地区は秋の集いを開催、神奈川地区は横浜体操祭参加、宇都宮地区は「もっとMYフィットネス講習会」開催、と地区の特徴を生かした活動に繋がったように思います。参加された準会員さんも多数いらっしゃいましたね、ご感想はいかがでしたでしょうか。活動の様子は会報に掲載された写真をご覧ください。

## ◆新準会員紹介

・埼玉地区 3名

## ◆準会員のHPメンバーシップのご紹介

パスワードを入力して準会員専用メンバーシップをご覧になれます。  
事務局主催の講習会や活動予定などをお知らせしますのでチェックしてみてください。(パスワードは秘密厳守でお願いします)

✖

## ◆昨年の講習会やMM教室・発表会でのイスを使った活動を紹介します



6/24 7月研究会後講習会



7/8 入間 MM



10/14 宇都宮 MM



11/3 ヨコハマフェスティバル



11/8 埼玉発表会

## ◆2023年新設：トライアル制度

資格取得制度には準会員から正会員（認定運動指導員）になる方法があります。イス体操だけでなくダンスやストレッチ、有酸素系トリムなど全般的な実技を学べます。スムーズな流れとしてトライアル制度を通して指導員と同じ研修の場で習得の体験ができます。詳細はお尋ねください。  
今年、早速トライアル体験を経て認定運動指導員の道へ進む方々がいらっしゃいます。