

各位

明けましておめでとうございます。  
皆様には、つつがなく一年のスタートを切られた事と思います。  
昨年も「MM（もっとMYフィットネス）教室」はもちろんのこと、各地区でイス体操と発表会や講習会とを組み合わせ独自のイベントが開催されました。活動の様子は、以下の写真と会報に掲載された写真をご覧ください。  
今年は11月に創立30周年イベントを開催します。どなたでも参加し易くやりたくなる様な楽しいイベントにしたいと思っています。会報にもあるように随時トピックスをお知らせしていきますのでご期待ください。

## ◆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をお願いします）

2026 年パスワード：akb30thisu（半角英数）

## ◆昨年の講習会やMM教室でのイスを使った活動を紹介します



1/8 神奈川ふれあいサロン健康体操



5/28 東京深川保健所にて



6/21 宇都宮生きがいサロン



6/14 神奈川 MM 講習会



8/2 岡山体験会



1/8 埼玉川越ふじみの大学

## ◆トライアル制度に挑戦して30周年イベントで指導員と踊りましょう！！

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。トライアル制度の講習を通して指導員と同じ研修の場で実技習得の体験ができるので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お教室より先に学べます。そして、30周年イベントでは指導員と一緒に実技発表することができます。  
まずはトライしてみませんか。詳細はお尋ねください。