

◆ 歌体操教室にご参加を

食欲の秋はすぐそこ、ウエストの気になる人もならない人も、涼風が待たれます。でも心配はご無用。懐かしい唱歌や歌謡曲に乗せて行う体操で、心身ともにスリムになること間違いなしです。SA歌体操では、下記の要領で歌体操教室を開催。何回も大勢の皆さんが汗をかいておられます。「今年こそ胴回りをスッキリさせるぞ」と目標を立てておられる方々。9月からは是非足をお運び下さい。

記

- ・曜日 毎月 第1月曜日 午後1時30分～3時
 - ・会場 老人総合センター 2階運動室
 - ・指導 SA歌体操担当 梶山 良子(11期 大阪市SA連協)
 - ・メニュー 合唱 深呼吸 指体操 基本体操 若返り体操 新しい体操
 - ・スタッフ SA講座18期生
- ◎ 体操の世界にもある意味のグローバル化が進展。従来の固定観念化した思考では、全てを視野に入れることができなくなっています。SA歌体操教室ではこのような観点から、柔軟さとリベラルを基本理念として、オリジナリティ豊かな体操を採用、より充実した体操指導を展開してまいります。

◆ 原稿募集のお願い

37-1号は時間的な制約があり、殆どSA連協関連記事になりましたが、37-2号からは地区SA関連記事を中心に掲載していく予定ですので、地区SAの皆さん、奮って投稿をお願い致します。尚昨年同様現役19期生にも配布致しますので、各地区の特色ある活動を紹介して頂ければ、来春の19期生入会に大きく影響するものと期待致しております。

○受付締切：平成18年10月5日(37-3,4号は後日案内致します)

○提出方法

①1地区400字詰原稿用紙4枚まで、プラス写真は2枚まで

※地区で纏めて頂きます様お願い致します。

②原則WORD書きのデジタル(CD,MD,Eメール添付)

③MS明朝、11ポイント、21文字×49行(句読点含む) 余白 上23、下15、左右18cm

④デジタル以外の写真付希望の方は原稿はメールで、写真は送付でお願い致します。

※紙面の構成上原稿の1部訂正、或は割愛させて頂く事をご了承下さい。

○提出先 下久義文

FAX：06-6939-5551 Eメール：simohisa@nifty.com

○地区原稿記載順序

先着順(原則1地区年間1回としますが重複は結構です。但し初回の地区を優先とします)

紙面的に掲載できない場合は次号に掲載させて頂きます。

○発行予定日

37-2号：平成18年11月2日

3号：平成19年2月1日

4号：平成19年4月5日