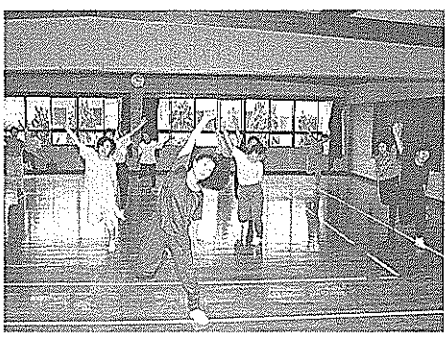


キイフ  
イキイ  
イライ

# いい汗かいてます

## 婦人スポーツ教室

婦人スポーツ教室の一環として社交ダンス教室とさわやかヘルシーアップ教室が行われました。



さわやかヘルシーアップ教室は五月十日から七月十二日まで前半フォークダンス、後半エアロビクスに分けて行われ、小西博子さんの指導のもと、五十歳以上の約二十人の参加者がエアロビクスで心地良い汗を流していました。

全身ストレッチや普段あまり動かさない筋肉の運動などを四十分から五十分間続けました。皆さん、日ごろの運動不足の解消にとほりきって体を動かしていました。

一方、社交ダンスは平均五十五歳の女性三十人、男性十



五人が参加。マンボ、スケア、ルンバ、ジルバと徐々に難しいものへと挑戦。十月十五日まで二十回の予定でブルース、ワルツなども練習していきます。参加者は軽快なダンス音楽に合わせて楽しく練習していました。

### 南国歌壇

ヨット滑りサーフィンは跳る  
休日の 平和の海に波うちか  
えす 立田 島田美津子  
短命と決して歩む荆棘径  
病魔たゆたふ五十路越えな  
む 久枝 徳久昌男  
鐵持ちて植え替え終えししよ  
うぶ株 開花思えば疲れ忘す  
る 立田 国繁和子

### 南国柳壇

売られゆく子牛は悲しき声で  
鳴き われも泣きたり少年の  
日のこと 西山 岩貞健一郎  
むし暑き未明を開けし窓きわ  
に 芭蕉の大葉をよりと揺れ  
る 亀岩 島本栄

中止の報胸なでおろす阪神フ  
アン 十市 八松久章  
六月やアジサイの花雨に映え  
里改田 田所千枝  
アジサイに宝石色の雨しづく  
立田 清岡照子

### 南国俳壇

身を反らしみるみる白き蟬生きる田内賀代子(梵鐘俳句会)  
緑陰の広さを移る乳母車 竹内紀子 ( )  
蟬生る夕べとなりし寺苑かな 養父佳代 ( )  
嫁がせて張り失せし日々梅雨深む大崎雅子(柿の実会)  
睡蓮の巻葉の紅に花白し 高石柱伎 ( )  
木洩日や咲く睡蓮の照り翳り 橋本きよ女 ( )  
海開き破いし幣の海へとぶ 溝淵由紀男(天狼俳句会)  
草いきれ断つ空港の自動ドア 山川邦子 ( )  
傘曇み雨の茅の輪をくぐりけり 中村榮生 ( )

