



春のいろいろ ヨガ教室レポート

健康部会報告
ヨガ教室3月15日(木)

ウーン!!背筋が伸びるのがわかる。

何ヶ月ぶりに動かしたかしらと思う節々がほぐされる。運動できる服とタオルを一本バックに詰め教室へ滑り込む。いつものワイワイガヤガヤのコスモス会の面々。もっとおしゃべりなトレーニングウェアを持ってくればよかったなあ。

先生の号令のもと、二斉に素直な女学生となり

吸って吐いて

吸って吐いてイタタタッと大笑い。

当社の事務員さんが毎週火曜日にヨガ教室へ

通っていて身体にとっても良いですよと言っているのがわかる。だんだん汗が出て開脚もすばらしく開き、腰もくると廻る。もしかすると、私の運動神経は実年齢よりも若いかもしれない。

その後、若下さんと森沢さんが準備してくださっていたお寿司・サラダ・ビールそれに皆さんからの手土産のおつまみで心身ともにリフレッシュ。

本当にありがとうございました。

(株式会社青雲堂印刷
田畑 ヒサ子)

技術部からのお知らせ

☆ホームページ/会員ページの変更について☆

変更希望の方は別紙「コスモスネット会員情報(新規・修正)」に記入してFAXして下さい。

写真や地図などを差し替えたいときは ☎ 06-6941-7067

- 1. データの場合、写真はJPEG 地図はGIF形式で保存
- 2. データサイズは1~2MB以下に
- 3. 解像度は72dpiで
- 4. カラーモードはRGBカラー(JPEG)かインデックスカラー(GIF)に
- 5. 拡張子は忘れずつけて下さい (ファイル名.jpg ファイル名.gif)

以上に注意してFDかメールでお送り下さい

(株)吉弘商会 丘山 (変更受付窓口)
(TEL: 06-6941-7066)
(E-mail okayama@yoshihiro.co.jp)

☞ <http://www.cosmoskai.com>

変更の申し込み後、10日以内には更新完了の予定です。10日過ぎましたらアクセスして結果をご確認下さい。

その他お問合わせは
(株)ゼンベルグ 柴まで
(TEL: 06-4861-3077)
(E-mail shiba@zenbelg.co.jp)

役員会報告(3月7日)

◆4月コスモスサロンについて

4月28日(土)

福祉機器体験(別紙案内)

◆技術部会

メーリングリストについて

5月勉強会について

◆経営部会

交流会報告その他

◆コスモス通信について

掲載記事の打ち合わせ

編集後記

3月は、当社にとって一番の繁忙期でした。何とか乗りきれてホッとする反面、気候もあたたかくなり「仕事より遊び」という気持ちが膨らんできています。皆様もこの過ごしやすい時期をどうぞお見逃しなく!

(ハグルマ封筒) (株)吉村

次回は、(株)ミナミの 渡辺淑子さんの担当です。