

平成 25 年度「桐の木会」活動報告書

《会員数の変化》

平成 25 年度：会員数（29 人） 平成 26 年度：会員数

《活動内容》

第 1 回 桐の木会「総会」 9：30～13：30

日時：平成 25 年 5 月 26 日（日）

場所：川井クリニック

出席者数：会員（15 人） 会員外（1 人）

内容：前年度活動・会計報告、平成 25 年度活動計画

講演〔藤森久美子先生〕

運動〔かつらぎ公園までウォーキング〕

第 2 回 桐の木会「ウォークラリー」 9：30～15：30

日時：平成 25 年 6 月 2 日（日）

場所：下妻市民文化会館（糖尿病勉強会）、佐沼広域公園（ウォークラリー）

出席者数：会員（9 人） 会員外（4 人）

内容：歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

第 3 回 桐の木会「調理実習」 9：00～13：00

日時：平成 25 年 7 月 31 日（水）

場所：豊里交流センター

出席者数：会員（16 人） 会員外（3 人）

内容：夏野菜を使ってしなやかな血管を作る

第 4 回 桐の木会「運動の会」 ※雨天中止

第 5 回 桐の木会「日帰り旅行」 6：50～18：30

日時：平成 25 年 11 月 13 日（水）

場所：富士山麓

出席者数：会員（14 人） 会員外（6 人）

内容：世界遺産 富士山麓を訪ねて

第 6 回 桐の木会「調理実習」 10：00～13：00

日時：平成 26 年 2 月 26 日（水）

場所：豊里交流センター

出席者数：会員（16 人） 会員外（5 人）

内容：乾物を使った食物繊維たっぷりメニュー