

平成 26 年度「桐の木会」活動報告書

平成 26 年度：会員数（34 人）

《活動内容》

第 1 回 桐の木会「総会」 10：20～14：00

日時：平成 26 年 5 月 11 日（日）

場所：川井クリニック

出席者数：会員（18 人） 会員外（3 人）

内容：前年度活動・会計報告、平成 26 年度活動計画

講義〔管理栄養士 中島 食事について〕

運動〔クリニック周辺をウォーキング〕

第 2 回 桐の木会「ウォークラリー」 9：30～15：30

日時：平成 26 年 6 月 8 日（日）

場所：茨城県メディカルセンター（糖尿病勉強会）、水戸偕楽園公園（ウォークラリー）

出席者数：会員（9 人） 会員外（1 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 26 年 7 月 30 日（水）

場所：豊里交流センター

出席者数：会員（19 人） 会員外（2 人）

内容：骨粗鬆症の予防にコツコツとカルシウムをとりましょう

第 4 回 桐の木会「日帰り旅行」 7：00～18：00

日時：平成 26 年 10 月 29 日（水）

場所：那須高原

出席者数：会員（17 人） 会員外（4 人）

内容：紅葉の那須へ

第 5 回 桐の木会「運動の会」 10：00～12：00

日時：平成 27 年 1 月 14 日（水）

場所：大穂交流センター

出席者数：会員（12 人） 会員外（2 人）

内容：インターバル歩行、血流改善運動で体の調子を良くしよう

第 6 回 桐の木会「調理実習」 10：00～13：00

日時：平成 27 年 3 月 4 日（水）

場所：豊里交流センター

出席者数：会員（20 人） 会員外（4 人）

内容：缶詰を使った簡単料理