

平成 28 年度「桐の木会」活動報告書

平成 28 年度：会員数（31 人）

《活動内容》

第 1 回 桐の木会「総会」 9：00～13：30

日時：平成 28 年 5 月 15 日（日）

場所：大穂交流センター

出席者数：会員（14 人） 会員外（5 人）

内容：前年度活動・会計報告、平成 28 年度活動計画

講義〔野口克彦先生〕

運動〔ひだまり公園をウォーキング〕

第 2 回 桐の木会「ウォークラリー」 7：20～17：30

日時：平成 28 年 6 月 19 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（10 人） 会員外（3 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 28 年 9 月 28 日（水）

場所：豊里交流センター

出席者数：会員（8 人） 会員外（5 人）

内容：加工食品を上手に使った簡単アレンジメニュー

第 4 回 桐の木会「日帰り旅行」 6：30～19：00

日時：平成 28 年 11 月 2 日（水）

場所：群馬県（栗田美術館・赤城山）

出席者数：会員（9 人） 会員外（8 人）

内容：赤城山の紅葉を楽しみながらのウォーキング

第 5 回 桐の木会「運動の会」 9：15～12：20

日時：平成 29 年 1 月 18 日（水）

場所：川井クリニック、筑波実験植物園

出席者数：会員（11 人） 会員外（4 人）

内容：正しい準備体操で安全な運動習慣を身につける

第 6 回 桐の木会「調理実習」 9：00～13：00

日時：平成 29 年 3 月 29 日（水）

場所：豊里交流センター

出席者数：会員（13 人） 会員外（5 人）

内容：脂質を抑えた中華料理