

# 平成 21 年度「桐の木」会活動報告書

## 《会員数の変化》

平成 21 年度 会員数 36 名 平成 22 年度 会員数 36 名(新規 6 名)

## 《活動内容》

### 第 1 回 桐の木会「総会」

日 時:平成 21 年 5 月 17 日(日)9:30~14:30

場 所:川井クリニック

出席者数:会員 16 名、会員外 1 名

内 容:前年度活動・会計報告、H21 年度年間活動計画

講演 筑波大学代謝内科講師高橋昭光先生

“ゲームをしながら、生活習慣病について学ぶ”

DVD でイスを使ったエアロビクス、ウォーキング

### 第 2 回 桐の木会「調理実習」

日 時:平成 21 年 7 月 29 日(水)8:30~12:30

場 所:土浦市新治公民館

出席者数:会員 14 名、会員外 5 名

内 容:そば打ち(大畑そば愛好会の指導・協力のもと)

### 第 3 回 桐の木会「運動の会」

日 時:平成 21 年 10 月 18 日(日)9:30~15:30

場 所:東京医科大学霞ヶ浦病院 医療福祉センター 多目的ホール  
霞ヶ浦公園

出席者数:会員 9 名、会員外 4 名

内 容:AM:運動やメタボリックシンドロームに関する講義

PM:ウォークラリー

### 第 4 回 桐の木会「日帰り旅行」

日 時:平成 21 年 11 月 25 日(水)6:30~18:30

場 所:軽井沢

出席者数:会員 10 名、会員外 13 名

内 容:富岡製糸場見学、旧軽井沢散策

第5回 桐の木会「調理実習」

日 時:平成22年3月3日(水)9:00~13:00

場 所:豊里公民館

出席者数:会員10名、会員外9名

内 容:野菜をふんだんに使い、身体が温まる中華料理  
講義に“薬膳”について