

# 平成 29 年度「桐の木会」活動報告書

平成 29 年度:会員数(30 人)

## ≪活動内容≫

### 第 1 回 桐の木会「総会」

日時:平成 29 年 5 月 14 日(日) 9:30~13:30

場所:川井クリニック

出席者数:会員(17 人)・会員外(2 人)

内容:前年度収支決算・活動報告、今年度予算報告・活動計画

認知症サポート養成講座

クリニック周辺のウォーキング

### 第 2 回 桐の木会「ウォークラリー」

日時:平成 29 年 6 月 4 日(日) 8:30~15:15

場所:東京医大霞ヶ浦医療センター

出席者数:会員(13 人)・会員外(2 人)

内容:サルコペニアについての勉強会・霞ヶ浦総合公園でウォークラリー

### 第 3 回 桐の木会「調理実習」

日時:平成 29 年 9 月 27 日(水) 9:00~13:00

場所:豊里交流センター

出席者数:会員(12 人)・会員外(3 人)

内容:認知症予防の食事

### 第 4 回 桐の木会「日帰り旅行」

日時:平成 29 年 11 月 29 日(水)

場所:袋田の滝

※人数集まらず中止

### 第 5 回 桐の木会「運動の会」

日時:平成 30 年 1 月 28 日(日) 10:00~11:20

場所:大穂体育館

出席者数:会員(12 人)・会員外(4 人)

内容:体幹を鍛える

### 第 6 回 桐の木会「調理実習」

日時:平成 30 年 3 月 28 日(水) 9:00~13:00

場所:豊里交流センター

出席者数:会員(15 人)・会員外(5 人)

内容:長寿の県に学ぶ減塩メニュー