

平成 27 年度「桐の木会」活動報告書

平成 27 年度：会員数（30 人）

≪活動内容≫

第 1 回 桐の木会「総会」 10：00～13：00

日時：平成 27 年 4 月 29 日（水）

場所：つくばカピオ 中会議室

出席者数：会員（13 人） 会員外（0 人）

内容：前年度活動・会計報告、平成 28 年度活動計画

講義〔茨城県立中央病院 内分泌代謝・糖尿病内科部長 高橋昭光先生〕

運動〔会場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 27 年 6 月 21 日（日）

場所：東京医大茨城医療センター（糖尿病勉強会）、霞ヶ浦総合公園（ウォークラリー）

出席者数：会員（11 人） 会員外（0 人）

内容：歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

第 4 回 桐の木会「日帰り旅行」 7：00～18：00

日時：平成 27 年 11 月 18 日（水）

場所：日光（戦場ヶ原、竜頭の滝 他）

出席者数：会員（10 人） 会員外（6 人）

内容：ダイナミックな自然を満喫しながらのハイキング

第 6 回 桐の木会「調理実習」 10：00～13：00

日時：平成 27 年 12 月 2 日（水）

場所：大穂交流センター

出席者数：会員（17 人） 会員外（3 人）

内容：腸内環境を整える

第 5 回 桐の木会「運動の会」 9：50～12：00

日時：平成 28 年 2 月 3 日（水）

場所：大穂交流センター

出席者数：会員（12 人） 会員外（7 人）

内容：お部屋の中でできる運動