

●国際ロータリーテーマ



SABAE ROTARY CLUB

●クラブ活動方針

2015.7-2016.6

塩梅よく

会長 小部 隆充
幹事 大橋 良史

●本日の例会

●R I 第2650地区スローガン 『クラブに「個性」と「憧れ」を!』

点 鐘 12:30~
四つのテスト
会長の時間
幹事報告等

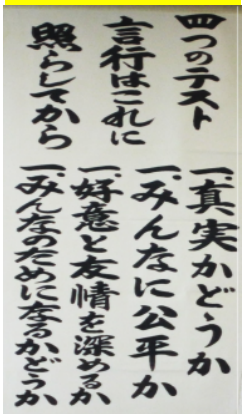
●第2730回 平成27年11月13日(金)

卓話 「ノルディックウォークでまちづくり」

福井県ノルディックウォーク連盟 理事長 四谷 憲夫 様

▼第2729回例会報告 平成27年11月6日(金) ▼鯖江商工会館 3階 出席率 68%

四つのテスト



君が代・それでこそロータリー

佐野 直美 ソングリーダー



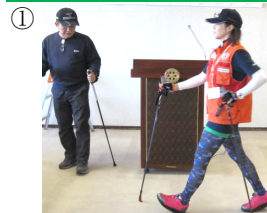
幹事報告



例会終了後、理事会を開催。出席願いたい。11月は、家庭会合の月。班長の方、日程調整の上、開催願いたい。今月は、第3例会の後、クラブ協議会を開催する。例会終了後、各委員長から、これまでの委員会進捗状況、今後の事業計画等報告 大橋 良史 幹事 願いたい。

ノルディックウォーク体験例会

担当 木村 明・佐野 直美 会員



11月第1例会は、ノルディックウォーク体験例会を開催。いつもより少し早く、12時10分に散歩できる恰好・履物で例会場へ集合。最初に木村明・佐野直美両会員の指導で、身長に合わせストックを選択。続いて、インストラクターの佐野会員が、歩き方や姿勢等を説明、指導(写真①)。同30分から、ウォーキング参加会員15名は、西山公園に向けるスタート。この日は、天気恵まれ気持ちよく各自のペースで、道の駅から階段、坂道(同②)、遊歩道等を楽しみ動物園で小休憩(同③)。上段の庭を経て13時に例会場へ帰着。いい汗を流せました。

会長の時間



今日のノルディックウォーク、いかがでしたか。登り道はすごく楽な気がしたが、下りはつらかった。皆さん、歩きながらいろいろ感じたと思う。しかし、これほど汗をかくとは、思わなかった。皆さんのお蔭で、本事業、うまくいきました。これからも不定期でよいので、いろいろ実施してもらえるとありがたい。本日は、ありがとうございます。

小部 隆充 会長

誕生祝



幸道 森市 会員 (右)

勤続表彰



木村 英富 会員 (右)

ニコニコBOX報告

(敬称略・順不同)

- 木村 英富：勤続表彰頂いて
- 木村 明：ノルディックウォーク体験お疲れ様でした
- 窪田 健一：同 体験とても疲れました
- 岡本 圭子：徐々に運動ができました。楽しみにしていました

▲次回の例会 ▲第2731回 平成27年11月20日(金) 点鐘 12:30~