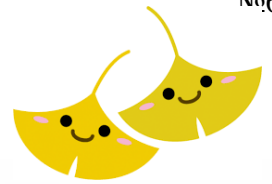


さくら会事務局通信



この10月は、各地で台風や豪雨による被害が多く発生しました。被災されました方々には心よりお見舞い申し上げます。

幸いにも、岐阜県には大きな影響はありませんでしたが、会員の皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。さかえ「10月号・11月号」をお届けしますのでご一読ください。ようやく秋らしい気候となり、先日、10月28日には毎年恒例のウォークラリー大会が無事開催されました。さくら会から5名の参加があり、気持ち良い汗をかいてきました。11月は「世界糖尿病デー」関連の行事が開催されます。美濃病院においても、記念セミナーが開催されます。会員の皆様もお誘いあわせの上、ご参加ください。

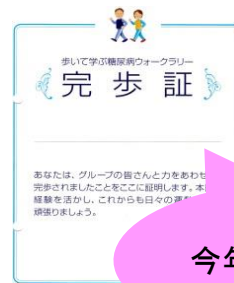


ウォークラリー大会へ行ってきました！！



今年のコースは、例年のどおり「岐阜県百年公園」(関市)でした。

朝は少し曇り空でしたが、見る見る晴天となり、汗ばむ陽気の中、クイズや体力測定などを行いながら楽しくウォーキング！成績は「5位」と去年の3位には及びませんでした。



完歩！
今年も無事終了。
来年も頑張ろう♪



11月14日は世界糖尿病デーです



「第6回 みの健康講座ラリー」では糖尿病デーにちなんで、糖尿病予防のためのセミナーが開催されます。詳しくは、同封しましたご案内をご覧ください、是非、ご家族・お友達とご参加いただきますようお願いいたします。



朝晩、日中の寒暖差が激しく体調を崩しやすい気候です。どうぞ、ご自愛ください。