



「My Rotary登録状況：13/38≒34%、目標50%」

12月のロータリーレートは1ドル=108円



2019-20年度R I 会長  
 マーク・ダニエル・マローニー氏  
 Decaturロータリークラブ所属  
 アラバマ州（米国）



2019-20年度ガバナー  
 松本耕作氏（金沢RC）

**例会便り**  
 第987回 2019.11.28  
 招龍亭  
 例会出席 18/38 47.37%  
 10月例会出席率74.67%  
 矢来正和SAA

**点 鐘**

1. 四つのテスト
2. 会長挨拶
3. ゲスト・ビジター紹介



(1) ゲスト

〔卓話講師〕 デューク更家公認

ウォーキングスタイリスト 宇多田 円 様

〔受入留学生〕 ライアンさん

(2) ビジター なし

4. 幹事報告・委員会報告 なし



5. ニコニコBOX紹介 ¥4,000- 本年度¥212,000- 残高¥4,754,758-



大路孝之会長：皆さん今晚は。寒くなりました。風邪をひかないようにしてください。宇多田様、本日の卓話よろしくお願ひします。

魏賢任会員：皆さまこんばんは。ようこそ招龍亭で開催する例会にお越し下さいました。宇多田円先生のお話しを心より楽しみにしています。

6. 卓 話



デューク更家公認 ウォーキングスタイリスト

宇多田 円（うただ まどか）様

「 毎日の『すき間時間』にできる健康づくり 」

運動する時間、歩く時間を設けようと思うと大変ですが、  
 簡単で楽しく生活の中に取り入れることで、元気でイキ  
 イキと過ごすことができるヒントが！  
 歩く質を見直しましょう。

## 【プロフィール】

健康への意識やダイエットの経験から「歩く量や時間ではなく、歩きの質」の大切さを重要視し、子どもたちの歩育～高齢者のぴんしゃんウォーキングと、老若男女を問わずに日々の生活の隙間時間にできるデュークズウォーキングに感銘を受け、2004年よりデューク更家に師事。



紹介者：小浦会員

現在は、北陸で唯一のデューク更家公認ウォーキングスタイルリストとして、教室レッスン、企業及び自治体、各種団体での健康づくり講座、イベント、産院での産後のケアレッスン、TV出演など幅広く活動中。



7. 質疑応答

8. 謝辞・謝礼

## 点 鐘

例会予定	
12/5	クラブ年次総会／理事会 於：ホテル日航金沢5F
12/12	水野一郎様〔谷口吉郎・吉生 記念 金沢建築館館長〕 於：浦田クリニック・スクール金沢
12/19	年忘れ例会 於：ホテル日航金沢3F
12/26 1/2	休会
1/9	18：30～「金沢8RC新年合同 例会」於：ANAホテル

2019-20年度会長/幹事 大路孝之/東海林也令子

例会場 ホテル日航金沢

〒920-0853金沢市本町2-15-1

例会日 木曜日19：00

事務室 〒920-0852金沢市此花町3-2 live1ビル2F

Tel 076-262-2211 Fax 076-262-2241

E-mail khrc@quartz.ocn.ne.jp

URL <http://100rc.jp/>