

例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
03/27	月	高松北RC	JRホテルクレメント高松	→	03/27	月	神明殿	18:30
04/03	月	高松北RC	JRホテルクレメント高松	→	04/03	月	時間変更	12:30
04/10	月	高松北RC	JRホテルクレメント高松	→	04/10	月	アーベルアンジェ	12:30
03/28	火	坂出RC	坂出グランドホテル	→	03/27	月	創作和食 ひらた	19:00
04/06	木	高松RC	リーガホテルゼスト高松	→	04/06	木	栗林公園 商工奨励館	18:00
04/04	火	当クラブ	リーガホテルゼスト高松	→	04/08	土	高松国際ホテル	12:30

メイクアップ

03/07 北海道2500ロータリーEクラブ 藤井君
 03/07 eCLUB ONE 橋本君
 03/09 北海道2500ロータリーEクラブ 友國君
 03/10 eCLUB ONE 堀尾君
 03/13 北海道2500ロータリーEクラブ 西村君

03/11 米山記念奨学生 修了式及び歓迎会 市原君、
 槇塚君
 03/13 高松北RC 片松君、清水君、四之宮君、井上君、
 松下君、松村君、山村君

ニコニコBOX 創立第2589回例会 33件 計 19,000円 累計 1,425,000円

東さんにお世話になりました。(竹中君)
 松村さんにお世話になりました。(竹中君)
 石濱先生にお世話になりました。(蔭久君)
 森さん、小山さん、藤野さんにお世話になりました。(石橋君)
 小山さん、高橋さん写真ありがとうございました。(西山君)
 小山さん写真ありがとうございました。(松村君、藤井君、上
 池君、片松君、山村君)
 西山さん写真ありがとうございました。(友國君)

小山さん写真ありがとうございました。ハゲがきれいに
 写っています。(立野君)
 バングラディッシュで逢いました。(藤井君)
 ギックリ腰がだいぶんよくなりました。(浜君)
 村神様が楽しんで打席に立てますように。(米田君)
 担当例会、谷本様の客話を頂きました。(平尾君)
 誕生祝い。(山村君)
 早退お詫び。(長尾君、尾崎君)

客話「姿勢を意識し心も体もアクティブに」

食事を取った後ですが、あとで少し体操をしますので皆さまよろしくお願ひ致します。
 人の背骨はS字カーブが必要です。身体の歪みをチャックしましょう。
 肩の位置が右上がりか左上がりか皆さんもお互いを確認して下さい。

Riso 代表
谷本 昌子 様

