



岐阜北週報

10月 地域社会の経済発展月間・米山月間

□ 題 字 岡田一二三
 □ 例 会 毎週水曜
 □ 会 場 都ホテル岐阜長良川

□ 会 長 岡田一二三
 □ 副会長 湖山 浩行 2025-2026
 □ 幹 事 井戸憲一郎 No.1980
 会報委員長 鈴木 隆行 25.10.1

前回の記録

第 1979 回 例会 9月24日 (水)
 早朝例会

担当：プログラム委員会

本日の予定

第 1980 回 例会 10月1日 (水)
 慶祝行事
 クラブフォーラム (2)

担当：米山奨学委員会

次回の予定

第 1981 回 例会 10月4日 (土)
 氷見 RC 合同観月例会
 (4日~5日)
 (10/8 例会変更)

担当：親睦交流委員会

会長挨拶【岡田一二三会長】

皆さん、おはようございます。早朝よりお集まりいただきありがとうございます。

本日は、プログラム委員会の担当で早朝例会です。ここ最近、朝晩と涼しくなり、皆さんも仕事で疲れた時にこれから行うストレッチ体操に似たヨガ体操をしたり、姿勢を正して軽く眼を閉じてゆっくりと吸う、吐くの深呼吸をする！これだけで気分が良くなり身体がすっきりしてきます。でも、今日だけではなく続けることが大事です。継続するには真面目に行わないいい加減に継続することが長続きの秘訣だと信じています。

ヨガインストラクターの小栗先生の指導によるストレッチ体操で、日ごろ使わない筋肉を伸ばしてリフレッシュしてください。

小栗先生よろしくお願いいたします。

出席報告

会員数：28名

出席数：19/28名

出席率：67.86%

欠席者：9名（出席免除 4名）

来訪者：ゲスト講師 ヨガインストラクター
 小栗里子先生

早朝例会

担当：プログラム委員会



ヨガインストラクター 小栗里子先生

早朝例会 続き



小栗里子先生へ謝礼

早朝例会 続き



閉会挨拶 湖山 浩行 副会長



委員会・同好会報告事項（敬称略）

・岐阜北RC ゴルフ同好会第3回例会
 開催日：2025年9月25日（木）
 会場：三甲ゴルフ倶楽部 谷汲コース

優勝 榊原 典夫
 第2位 辻 博
 第3位 湖山 浩行

	競技者名	GROSS	H.D	NET
1	榊原 典夫	109	36.0	73.0
2	辻 博	84	10.0	74.0
3	湖山 浩行	115	36.0	79.0

ベストグロ 辻 博
 大波小波 榊原 典夫

委員会・同好会報告事項 続き (敬称略)



岐阜北ロータリークラブゴルフ同好会

- ・第2回NORTH×4ロータリー親睦コンペ
開催日：2025年9月25日(木)
会場：三甲ゴルフ倶楽部 谷汲コース



NORTH×4ロータリーのみなさん

- ・岐阜長良川ロータリークラブ60周年記念式典
開催日：2025年9月28日
会場：岐阜グランドホテル
原尾ガバナー補佐、岡田会長、井戸幹事 3名
で出席いたしました。



次回例会のご案内

第1981回例会 10月4日(土)

氷見RC合同観月例会(4日~5日)

(10/8例会変更)

担当：親睦交流委員会

会報・広報 9月担当 谷川英喜