

# おっしょい!

8月28日(水)  
第39期 第4号



2019-2020 国際ロータリー第2700地区

福岡東南ローターアクトクラブ  
提唱ロータリー 福岡東南ロータークラブ

結成 : 1981年 9月4日

承認 : 1981年 10月8日



## 福岡東南RAC 8月度第2例会

### 『筋トレ例会~muscle for life~』

R.I. 2700地区ローターアクト 2019-2020

地区ターゲット



クラブターゲット



2019-2020年度 RIテー



### ローターアクトソング

世界は広し 我らは若し  
いのちの限り 誇りに生きん  
熱き血潮を 誠と愛に  
注ぎ尽くして 悔いあるべきや

ローターラクト ローターラクト  
我ら若人  
ローターラクト ローターラクト  
若さ燃ゆるよ

### 四つのテスト

言行はこれに照らしてから  
1. 真実かどうか  
2. みんなに公平か  
3. 好意と友情をふかめるか  
4. みんなのためになるかどうか

★本日の例会内容★

「筋トレ例会 ～muscle for life～」

【日 時】 2019年 8月24日 (水)

19:45～21:15

【場 所】 冷泉閣ホテル

(福岡市博多区上川端8-21)

【内 容】

皆さん筋肉鍛えてますか？

国際奉仕・専門知識開発委員長の松本です。

ちなみに私は最近サボりがちです、

世の中の99%の問題は筋トレとプロテインで解決するらしいです。

筋トレによって得られる気分高揚効果と成功体験の積み重ねで、自

分の人生に自信を持てるようになります！

普段筋トレしたことがないあなた！人生を変えたいと思うあなた！東

南メンバーと一緒に筋トレしませんか？

今回の例会では、皆さんに1番合った筋トレを伝授します！

皆様の登録お待ちしております。

(国際奉仕・専門能力開発委員長 松本)

★次回例会内容★

「アクトの日例会」

【日 時】 2019年 9月8日 (日)

9:00～11:00

【場 所】 東町公園 福岡県久留米市東町26-15

【内 容】

今年もやって来ました「アクトの日」！

9月度第一例会は福岡西・福岡東南・久留米合同例会として2G全体を巻き込み、久留米市内の「池町川清掃例会」を実施致します！

「池町川」とは、久留米市内中心地(西鉄久留米駅南側)から流れる合計4キロ渡る川の事で、川沿いには飲食店が立ち並び、春には桜、夏には提燈やビアードン、秋には…、冬にはイルミネーションを楽しむ久留米市民にとって春夏秋冬を楽しむ事が出来る身近な川として有名です！そんな池町川清掃は久留米RAC創立25周年記念事業からスタートし長年続く大事な社会奉仕活動となっております。中々来る機会が少ない久留米の地元を存分に味わってもらおう例会となっている事間違いなしですね！しかも！例会日の9月8日には「久留米焼き鳥日本一フェスタ」も開催されている為、池町川清掃→焼き鳥フェスタと豪華二本立てでお楽しみ頂

★行事予定★

2019年8月				2019年9月			
日	曜	行事	トピックス	日	曜	行事	トピックス
1	木			1	日	公式訪問③ (福岡西・福岡城西)	
2	金			2	月		
3	土			3	火		
4	日			4	水	APRRC 2 0 1 9	
5	月			5	木		
6	火			6	金		
7	水	第1例会 (三役・福岡中央&福岡城西合同)		7	土		
8	木			8	日	アクトの日 (第1例会・三役)	
9	金			9	月		
10	土			10	火		
11	日	山の日		11	水		
12	月	振替休日		12	木		
13	火			13	金		
14	水			14	土		
15	木			15	日		
16	金			16	月	敬老の日	
17	土			17	火		
18	日	公式訪問②(小倉東・門司西)		18	水	理事会	
19	月			19	木		
20	火			20	金		
21	水			21	土		
22	木			22	日	第1回地区研修会	
23	金			23	月	秋分の日	
24	土	七地区交流会 (佐賀・長崎)		24	火		
25	日			25	水	第2例会 (社会)	
26	月			26	木		
27	火			27	金		
28	水	第2例会 (国際)・理事会		28	土		
29	木			29	日	公式訪問④ (行橋みやこ)	
30	金			30	月		
31	土						

