

日	月	火	水	木	金	土
	1 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	2	3 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~	4	5 ●健康ヨガ 13:30~ ◆アレンジ生け花 14:00~ ●健康ヨガ(男女の部) 15:00~	6
7	8 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	9 ◆ポートアイランド 「散策の会」 10:00~	10 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~ ▲ポートアイランド たまり場「なのはな」 14:00~	11	12	13
14	15 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	16 ▲ふれあい お食事会 12:00~	17 ▲暮らしの相談室 14:00~	18 ●ロコトレ体操& セラバンド体操 (熊内けんこうクラブ) 10:00~	19 ●ダンベル体操 10:30~ ●健康ヨガ 13:30~ ◆アレンジ生け花 14:00~ ●健康ヨガ(男女の部) 15:00~	20
21	22 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ ●セラバンド体操 10:30~	23 おりがみ教室 13:30~ しののめ 健康教室 14:00~	24	25	26 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~ ▲すまいる喫茶 10:00~	27
28	29 昭和の日	30 国民の休日				

●運動 ◆文化 ▲交流

※開催場所、詳細は裏面をご覧ください

ブロック・ 支部活動

おりがみ教室

- テーマ「金太郎」

日時 4月23日(火)
13:30~

会場 春日野地域福祉センター

参加費 400円

持ち物 はさみ
ボンド
ものさし
鉛筆



要申込み 締め切り 4/16(火)

※お申込み後のキャンセルの場合、事前に材料を準備しているため、参加費(材料代)は頂戴します。後日、作り方と材料をお渡しします。

しののめ健康教室

- 学習テーマ
「認知症と介護保険制度」

日時 4月23日(火)
14:00~15:00

講師 ケアマネジャー

会場 東雲診療所3階

参加費 無料

要申込み

東雲診療所
TEL.078-262-7236

東雲診療所 デイケア

ボランティア
募集

日時 月曜日~木曜日
10:00~13:00
(または15:00まで)

内容 昼食の準備など

※交通費支給、昼食付

月1回からの活動でも結構です。
空いた時間を楽しく
ボランティア活動
しませんか。



運動

文化

文化

交流

交流

ロコトレ体操&セラバンド体操(熊内けんこうクラブ)

日時 4/18(木) 10:00~11:30
参加費 無料
会場 熊内集会所

ロコトレ体操

日時 4/1、15(月) 10:00~11:00
参加費 無料

健康ヨガ 若干名募集

日時 4/5、19(金) 13:30~14:30
参加費 月1,000円
会場 コミスタこうべ

セラバンド体操

日時 4/22(月) 10:30~11:30
参加費 無料

健康ヨガ 男女の部 若干名募集

日時 4/5、19(金) 15:00~16:00
参加費 月1,000円
会場 コミスタこうべ

ダンベル体操

日時 4/19(金) 10:30~11:30

しのめ囲碁の会

日時 4/1、8、15、22(月) 10:00~12:00
参加費 月100円

東雲書道教室 募集中

日時 4/3、10(水)、4/26(金) 10:00~12:00 13:00~15:00
参加費 月3回3,000円

アレンジ生け花

日時 4/5、19(金) 14:00~16:00
参加費 月2回4,500円(お花代)
※アレンジ生け花(子ども)はお問い合わせください。

ポートアイランド「散策の会」

日時 4/9(火) 10:00~ ポートライナー三宮駅改札口集合
参加費 無料 交通費各自負担(すこやかカード持参)

ポートアイランドたまり場「なのはな」

日時 4/10(水) 14:00~15:00
参加費 無料
会場 ポートアイランドUR67号棟集会所
内容:ロコトレ体操、脳トレ、お手玉遊び

ふれあいひろば「さえずり」

4月はお休みします
日時 5/24(金)
お出かけ企画「市民の台所 中央卸売市場に行こう!」
神戸市営地下鉄「三宮・花時計前駅」きっぷ売り場前 10:00集合
交通費各自負担

ふれあいお食事会

日時 4/16(火) 12:00~
参加費 1回500円
※4/9(火)までに要申込み

暮らしの相談室

日時 4/17(水) 14:00~15:30
参加費 無料
※年金、福祉など生活相談。

すまいる喫茶

日時 4/26(金) 10:00~12:00
参加費 1回300円(飲み物と月替りお菓子)

要申込み

ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

神戸市灘区水道筋 6-7-11

TEL 078-802-3424

受付時間 平日 9:00 ~ 17:00

●ブロック通信はWebサイトにも掲載しています
<http://www.rokko-mcoop.or.jp/monthly>



東雲診療所3階 しのめ組合員 センター

神戸市中央区東雲通1-4-24

会場の記載が無い
「けんこうクラブ」活動は、
すべて東雲診療所3階の
「しのめ組合員センター」が
会場です。



災害発生時の組合員活動について

①警報発令時

当日の朝7時現在、「神戸市」に暴風・大雨・洪水・大雪などの警報が発令中の場合

②地震発生時

「神戸市」に震度5弱以上の地震が発生した場合

上記の場合、その日の取り組みはすべて中止とします。また、その他にも状況により危険が予想される場合は中止の措置をとることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

「けんこうクラブ」では、組合員3名以上が定期的に集まり様々な活動をしています。結成すると、組合員集会所が月1回無料になるなどの特典もあります。

組合員のつどいのお知らせ

～各支部でステキな企画を用意しております～

【中央支部】

日時 4月10日(水)
14:00~

会場 二宮地域福祉センター

【ポートアイランド支部】

日時 4月26日(金)
14:00~

会場 ポートアイランドUR67号棟集会所

お申し込みはTEL.802-3424まで。
詳細はブロックニュースをご覧ください。

【葦合支部】

日時 4月13日(土)
10:00~

会場 春日野地域福祉センター

【筒井支部】

日時 4月27日(土)
10:00~

会場 兵庫県福祉センター