

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ●ゆるゆる若返り体操 10:00~ ◆三線サークル 14:00~ ▲みんなの和ははひろば 14:00~	<b>2</b> ◆琴友会甲南 10:00~	<b>3</b> ●うはらシニアエアロ 10:00~ ◆なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	<b>4</b> ●太極拳 14:00~	<b>5</b> ●青木ロコトレ体操 14:00~	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> ●甲南シニアエアロ 10:00~ ◆三線サークル 14:00~ ▲みんなの和ははひろば 14:00~	<b>9</b> ◆琴友会甲南 10:00~	<b>10</b> ●ゆるゆる若返り体操 10:00~ ◆なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	<b>11</b> ●太極拳 14:00~	<b>12</b>	<b>13</b> ◆懐メロ&昭和歌謡 「第2土曜歌の会」 10:00~ 14:00~
<b>14</b>	<b>15</b> ●甲南シニアエアロ 10:00~ ◆三線サークル 14:00~ ▲みんなの和ははひろば 14:00~	<b>16</b> ●にじいろウォーク 9:45~ ◆琴友会甲南 10:00~	<b>17</b> ●うはらシニアエアロ 10:00~ ◆なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	<b>18</b> ●太極拳 14:00~	<b>19</b> ●ダンベル体操 10:00~	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> ●甲南シニアエアロ 10:00~ ◆三線サークル 14:00~ ▲みんなの和ははひろば 14:00~	<b>23</b> ◆琴友会甲南 10:00~	<b>24</b> ●ロコトレ体操 10:30~ ◆なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	<b>25</b> ●太極拳 14:00~	<b>26</b> ◆楽しい書 13:30~	<b>27</b>
<b>28</b> にじいろ健康春まつり 11:00~15:00	<b>29</b> 昭和の日	<b>30</b> 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

#### 和はは体操で健康になろう!

楽しく体を動かす時間を少しでもつくりませんか?

**日時** 4月15日(月) 14:00~15:30

**会場** うはら多機能ホーム1階地域住民交流室

**日時** 4月17日(水) 10:00~11:30

**会場** 田中公会堂 2階和室

**日時** 4月18日(木) 10:00~11:30

**会場** 本山西地域福祉センター

**日時** 4月24日(水) 14:00~15:30

**会場** 御影大手会館

**日時** 4月26日(金) 10:00~11:30

**会場** 本山地域福祉センター

**参加費** 100円 申込み不要 **持ち物** タオル・飲み物

#### ブロック・ 支部活動

#### にじいろ健康春まつり

**日時** 4月28日(日)

11:00~15:00

雨天決行 ※警報発令時は裏面の通り中止します。

**会場** にじいろクリニック

**内容** 健康チェック、ステージ、  
キッズコーナー、  
屋台、バザー

バザー用品  
募集!

新品、未使用品に限ります。

(衣料品は不可)

にじいろクリニックへご連絡ください。

4/20締切

TEL:078-413-3333

### 太極拳

日時 4/4、18、25(木) 14:00~16:00 会場 組員センター甲南  
4/11(木) 14:00~16:00 会場 横屋会館

参加費 月1000円

### ダンベル体操

日時 4/19(金) 10:00~11:00  
会場 組員センター甲南 参加費 無料

### ゆるゆる若返り体操

日時 4/1、6/3(月) 10:00~11:00 5月はお休みです  
会場 ハイム本山1階 参加費 無料  
日時 4/10、5/8(水) 10:00~11:00  
会場 地域住民交流室 参加費 1回100円

### ロコトレ体操

日時 4/24(水) 10:30~11:30  
会場 組員センター甲南 参加費 無料

### うはらシニアエアロ

日時 4/3、17、5/15(水) 10:00~11:00  
会場 地域住民交流室 参加費 月500円

### 青木ロコトレ体操

日時 4/5、6/7(金) 14:00~15:00 5月はお休みです  
会場 市営青木南住宅 集会所 参加費 月100円

### 甲南シニアエアロサークル

日時 4/8、15、22、5/13(月) 10:00~11:00  
会場 組員センター甲南  
参加費 1回500円(年会費500円)

### にじいろウォーク

日時 4/16(火) 9:45にじいろクリニック集合 10:00出発  
参加費 無料 住吉川を歩きます 持ち物:タオル、飲み物

### セラバンド体操

日時 5/7(火) 13:00~14:00 会場 田中公会堂  
参加費 無料 持ち物:タオル、飲み物

### 琴友会甲南(大正琴のサークル)

日時 4/2、9、16、23、5/7(火) 10:00~  
会場 組員センター甲南 参加費 月3回1800円

### 三線サークル

日時 4/1、8、15、22、5/13(月) 14:00~16:00  
会場 組員センター甲南 参加費 月3500円

### 歌いましょう♪懐メロ&昭和歌謡「第2土曜歌の会」

日時 4/13(土) 10:00~12:00 会場 御影公会堂  
4/13(土) 14:00~16:00 会場 組員センター甲南  
参加費 月1回200円(初めてのの方は歌集代1500円)

### 楽しい書(書道サークル)

日時 4/26(金) 13:30~15:30  
会場 組員センター甲南 参加費 月1回500円(材料費込み)

### なかよしクラブM(麻雀サークル)

日時 4/3、10、17、24、5/8(水) 13:00~16:00  
会場 組員センター甲南 参加費 あり

### みんなの和はひろば

日時 4/1、8、15、22、5/13(月)  
14:00~16:00(開放しています)  
14:00~15:00(脳トレコーナーに参加できます)  
会場 うはら多機能ホーム1階 地域住民交流室 参加費 無料  
※4/15は和は体操 参加費100円

### ふれあいサロン

日時 4/3、10、17、24、5/8(水) 13:30~15:00  
会場 うはら多機能ホーム1階 地域住民交流室 参加費 100円  
※お好きな時間にお立ち寄りください

要申込み

## ろっこう医療生活協同組合 組員活動支援部

神戸市東灘区水道筋 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>



## 東灘組員センター 甲南

神戸市東灘区  
甲南町3-9-17 1F

## うはら多機能ホーム 地域住民交流室

神戸市東灘区  
魚崎北町6-9-18



## 災害発生時の組員活動について

### 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、組員集会所が月1回無料になるなどの特典もあります。

## セラバンド体操

日時 5月7日(火) 13:00~14:00

場所 田中公会堂

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物

## ゆるゆる若返り体操

日時 4月10日、5月8日(水)  
10:00~11:00

場所 うはら多機能ホーム1階 地域住民交流室

参加費 無料

持ち物 バスタオル、飲み物、汗拭きタオル

## 組員のつどいのお知らせ

### 本山支部

日時 4月19日(金)  
14:00~15:30

参加費 無料 要申込み

内容 認知症予防エクササイズ!  
スクエアステップ体験  
(お茶・おやつ付き)

### 御影・住吉支部

日時 4月20日(土)  
14:00~16:00

参加費 無料 要申込み

内容 ゆるゆる若返り体操、篠笛と舞踊、歌声(お茶・おやつ付き)