



日	月	火	水	木	金	土
			1 天皇の即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
<p>●運動 ◆文化 ▲交流</p> <p>※開催場所、詳細は裏面をご覧ください</p>						
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 ◆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~	9	10 ◆アレンジ生け花 14:00~	11
12	13 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	14 ◆ポートアイランド 「散策の会」 10:00~	15 ▲暮らしの相談室 14:00~	16 ●ロコトレ体操& セラバンド体操 (熊内けんこうクラブ) 10:00~	17 ●ダンベル体操 10:30~ ●健康ヨガ 13:30~ ●健康ヨガ(男女の部) 15:00~	18
19	20 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	21 ▲ふれあい お食事会 12:00~	22 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~	23	24 ▲ふれあいひろば 「さえずり」 10:00~ ◆アレンジ生け花 14:00~	25
26	27 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ ●セラバンド体操 10:30~	28 ◆おりがみ教室 13:30~ しののめ 健康教室 14:00~	29 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~	30	31 ▲すまいる喫茶 10:00~ ●健康ヨガ 13:30~ ●健康ヨガ(男女の部) 15:00~	

ブロック・ 支部活動

おりがみ教室

テーマ「鳴門の渦潮」

日時 5月28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 5/21(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
「スクエアステップ」

頭と体を同時に動かす新しい
転倒予防のエクササイズ

日時 5月28日(火)
14:00~15:00

会場 東雲診療所3階

参加費 無料

要申込み

運動できる服装でお越しください。

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。



ロコトレ体操&セラバンド体操(熊内けんこうクラブ)

日時 5/16(木) 10:00~11:30

参加費 無料

会場 熊内集会所

頭と体を同時に動かす新しい転倒予防のエクササイズ「スクエアステップ」も取り入れています。

※定例は、第3木曜日

ロコトレ体操

日時 5/20、6/3(月) 10:00~11:00

参加費 無料

健康ヨガ

日時 5/17、31(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 5/27(月) 10:30~11:30

参加費 無料

健康ヨガ 男女の部

日時 5/17、31(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 5/17(金) 10:30~11:30

しののめ囲碁の会

日時 5/13、20、27、6/3(月) 10:00~12:00

参加費 月100円

東雲書道教室

日時 5/8、22、29(水) 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 5/10、24、6/7(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 5/14(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 5/8(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」

日時 5/24(金) 10:00~

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」きっぷ売り場前集合

交通費各自負担

今月のみ通常の第2水曜日さえずり・セラバンド体操はお休みです。

ふれあいお食事会

日時 5/21(火) 12:00~

参加費 1回500円

※5/14(火)までに要申込み

暮らしの相談室

日時 5/15(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 5/31(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。

ワンコイン健康チェック

「血管年齢チェック&尿塩分チェック」

日時 5月8日(水) 14:00~15:30

会場 二宮地域福祉センター

組合員参加費 血管年齢チェック 500円
尿塩分チェック 100円
要申込み



まちかど健康チェック

日時 5月21日(火)
14:00~15:00

会場 東雲診療所前

血圧、体脂肪チェック、看護師の健康相談など

毎月第3火曜日