

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|---|--|---|----|
| | | | | | ●運動 ◆文化 ▲交流 ※開催場所、詳細は裏面をご覧ください | 1 |
| 2 | 3 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ | 4 | 5 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~ | 6 | 7 ●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~ | 8 |
| 9 | 10 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ | 11 ◆ポートアイランド 「散策の会」 10:00~ | 12 ●セラバンド体操(さえずり) 13:30~ ▲ふれあいひろば「さえずり」 14:00~ ▲ポートアイランド たまり場「なのはな」 14:00~ | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ | 18 ▲ふれあい お食事会 12:00~ | 19 ▲暮らしの相談室 14:00~ | 20 ●ロコトレ体操& セラバンド体操 (熊内けんこうクラブ) 10:00~ ◆東雲書道教室 10:00~、13:00~ | 21 ●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~ | 22 |
| 23 | 24 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ ●セラバンド体操 10:30~ | 25 ▲おりがみ教室 13:30~ ▲しののめ 健康教室 14:00~ | 26 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~ | 27 | 28 ▲すまいる喫茶 10:00~ | 29 |
| 30 | 7/1 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ | 2 | 3 | 4 | 5 ◆アレンジ生け花 14:00~ | 6 |

ブロック・ 支部活動

葺合支部企画

認知症予防お手玉作り

日時 6月15日(土) 10:00~12:00

会場 東雲診療所3F

材料費 150円

要申込み

締め切り 6/13(木)

お手玉を2個作ります。

作った後はお手玉つかみにチャレンジ!



おりがみ教室

テーマ「すいれん」

日時 6月25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 6/18(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。



歩く脳トレ運動「スクエアステップ」

楽しみながらできる転倒予防&認知機能向上のためのエクササイズ

日時 6月14日(金) 10:00~11:30 **会場** コミスタこうべ[多目的室302](中央区吾妻通4丁目1-6)

日時 6月28日(金) 10:00~11:30 **会場** 熊内集会所(中央区熊内町5丁目)

参加費 無料 要申込み **持ち物** 運動ができる服装、飲み物、室内用の運動靴

ロコトレ体操&セラバンド体操(熊内けんこうクラブ)

日時 6/20(木) 10:00~11:30
参加費 無料
会場 熊内集会所
※骨粗しょう症チェックをします。
※定例は、第3木曜日

ロコトレ体操

日時 6/3、17、7/1(月) 10:00~11:00
参加費 無料

健康ヨガ

日時 6/7、21(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 6/24(月) 10:30~11:30
参加費 無料

健康ヨガ 男女の部

日時 6/7、21(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 6/21(金) 10:30~11:30

しのめ囲碁の会

日時 6/3、10、17、24、7/1(月) 10:00~12:00
参加費 月100円

東雲書道教室

日時 6/5(水)、20(木)、26(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 6/7、21、7/5(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 6/11(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)
※散策や植物の観察をして2時間くらい歩きます。

ポートアイランドたまり場「なのはな」

日時 6/12(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

地域でひとりぼっちをつくらない ふれあいひろばさえずり

日時 6/12(水) 14:00~
参加費 200円
会場 二宮地域福祉センター
持ち物:針・糸・糸切りばさみ・裁ちばさみ 内容:手作り人形「癒しのカエルづくり」
●セラバンド体操 13:30~ ※定例は、第2水曜日



ふれあいお食事会

日時 6/18(火) 12:00~
参加費 1回500円
※6/11(火)までに要申込み

暮らしの相談室

日時 6/19(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 6/28(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

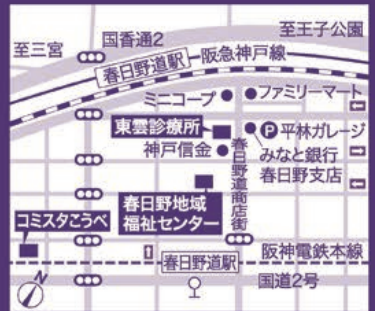
●ブロック通信はWebサイトにも掲載しています
<http://www.rokko-mcoop.or.jp/monthly>



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。

まちかど健康チェック

日時 6月18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

しのめ健康教室

学習テーマ「睡眠時無呼吸」について

昼間の強い眠気や体のだるさ大きないびきで困っていませんか?

日時 6月25日(火) 14:00~15:00

会場 東雲診療所3階

参加費 無料

要申込み