

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	4	5	6	7 ◆コーラス虹の会 9:30~ ◆漢字パズル・鶴甲 13:00~	8
9	10 ▲憩いの広場 ムーン 11:00~ ◆三線 18:00~	11 ●ロコトレ体操 10:00~ ▲ふれあい お食事会 11:00~	12 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~ ◆刺しゅう 14:00~	13 ◆謡と仕舞 13:00~ ●マハラジャろっこう (Discoエクササイズ) 14:00~	14 ◆フラワーアレンジ 10:00~ ◆コーラス虹の会 10:30~	15 ●リズム ダンベル体操 10:00~
16	17 ▲憩いの広場ムーン 11:00~ ●チェアエクササイズ 11:00~ ◆三線 18:00~	18	19 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~ ●ロコトレ体操& エクササイズ 10:00~	20 ●歩こう会 10:00~ ◆漢字パズル・ 鶴甲 13:00~	21 ◆コーラス虹の会 10:00~ ◆漢字パズル・六甲道 14:00~	22 ●リズム ダンベル体操 10:00~
23 ◆男の料理教室 9:30~	24 ▲憩いの広場 ムーン 11:00~ ◆三線 18:00~	25 ●エクササイズ びっくり3 18:00~	26 ◆書道クラブ 10:00~ ●ロコトレ体操& セラバンド体操 14:30~	27 ◆謡と仕舞 13:00~	28 ◆コーラス虹の会 9:30~ ◆コーラス虹の会 灘区コーラスのつどい 13:30~	29
30	7/1 ▲憩いの広場 ムーン 11:00~	2 ●風の家 ロコトレサークル 14:00~	3 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~	4 ●歩こう会 10:00~	5 ◆コーラス虹の会 9:30~	6

### ブロック・ 支部活動

#### 六甲南支部

学習と運動「腰痛・膝痛 原因と筋トレ」

**日時** 6月26日(水) 15:00~16:00

**会場** 六甲道組合員センター

**参加費** 無料

なるべく事前にお申込みください  
お話と指導:高松トレーナー(灘診療所)

#### 風の家 ロコトレサークル

**日時** 7月2日(火) 14:00~16:00

**参加費** 100円 要申込み

「100歳まで安全に歩く」ために、健康運動指導者とストレッチ・ロコトレ(筋トレ)・セルフマッサージを皆さんで行っています。茶話会もあり楽しく交流しているけんこうクラブです。

#### 鶴甲「スクエアステップ&血管年齢 ワンコイン健康チェック」

**日時** 6月22日(土)

10:15~11:45

**会場** コープ鶴甲組合員集会室

**参加費** 血管年齢チェック:500円

スクエアステップ:無料


組合員でない方は、出資金1,000円でご加入ください。

なるべく事前にお申込みください

スクエアステップは、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



運動

**エクササイズびっくり3**  ※初回のみ **若干名募集**  
 日 時 6/25(火)18:00~20:00 参加費 200円(資料・コーヒーお茶代)  
 ※[加齢による身体の変化]、「運動による健康長寿」、「健康維持のための運動実技」などに関心ある方ならどなたでも、図解入り資料を使って学習します。介護予防の運動テクニックも練習します。

**フラダンス・ハイビスカス**  ※初回のみ **若干名募集**  
 日 時 6/12、19、7/3(水) 9:30~11:30 参加費 1500円


**ロコトレ体操**  
 日 時 6/11、7/9(火) 10:00~11:00 会場 高羽会館  
 参加費 無料


**ロコトレ体操&エクササイズ**  
 日 時 6/19(水) 10:00~11:00 会場 六甲地域福祉センター  
 参加費 無料

**ロコトレ体操&セラバンド体操**  
 日 時 6/26(水) 14:30~15:00 会場 六甲道組合員センター  
 参加費 無料

**マハラジャろっこう(Discoエクササイズ)**   
 日 時 6/13(木) 14:00~16:00 参加費 1回100円  
 会場 風の家(六甲町2 風の郷公園内)  
 ※70年代、80年代のリズミカルな音楽に乗って、腰を痛めない歩き方のレッスンも。4~5名募集。男性もどうぞ。

**歩こう会**  
 日 時 6/20(木) 10:00~ 行き先 HAT神戸(弁当持参)  
 日 時 7/4(木) 10:00~ 行き先 深田池(弁当不要)  
 参加費 無料 集合場所 10:00六甲道診療所前集合

**チェアエクササイズ**   
 日 時 6/17(月) 11:00~12:00  
 会場 徳井会館 参加費 1回500円  
 ※椅子に座ってする体操です。専門のインストラクターが指導します。


**風の家ロコトレサークル**   
 日 時 7/2(火) 14:00~16:00 会場 風の家

**リズムダンベル体操** **募集なし**  
 日 時 6/15、22(土) 10:00~11:00  
 会場 六甲道組合員センター 参加費 初参加の場合のみ200円

文化

**三線**  ※初回のみ  
 日 時 6/10、17、24(月) 18:00~20:00 参加費 月4000円


**フラワーアレンジ**   
 日 時 6/14、7/12(金) 10:00~15:00 参加費 材料費実費

**男の料理教室**   
 日 時 6/23(日)9:30~(調理) 12:00~(昼食) 参加費 1000円

**刺しゅう**  
 日 時 6/12(水) 14:00~16:00 参加費 材料費実費

**謡と仕舞**  
 日 時 6/13、27(木) 13:00~16:00 参加費 月2回2000円


**漢字パズル・六甲道**  
 日 時 6/21(金) 14:00~16:00 参加費 1回100円

**書道クラブ**   
 日 時 6/26(水) 10:00~12:00 参加費 1回500円

**漢字パズル・鶴甲**  
 日 時 6/7(金)、20(木) 13:00~15:00 参加費 月2回300円  
 会場 コープ鶴甲集会室

**コーラス虹の会**   
 日 時 6/14(金)10:30~12:00 会場 トラストグレイス御影  
 日 時 6/21(金)10:00~12:00 会場 神戸高校同窓会館  
 日 時 6/7、28、7/5(金)9:30~12:00 会場 六甲道組合員センター  
 参加費 月4回2,000円  
 ※【神戸高校同窓会館】灘区域の大通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ

交流

**ふれあいお食事会**   
 日 時 6/11(火) 11:00~(受付) 参加費 月1回500円  
 ※お申し込みは六甲道診療所まで。キャンセルの場合も必ずご連絡ください。  
 奇数月はオルガン、オカリナなどの演奏ボランティアが来られます。

**憩いの広場ムーン** **ボランティアさん募集(月1回でも)**  
 日 時 6/10、17、24、7/1(月) 11:00~15:00  
 参加費 100円(喫茶代) ※お好きな時間にいつでもお立ち寄りください。

※手芸は、現在休止中です。

 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

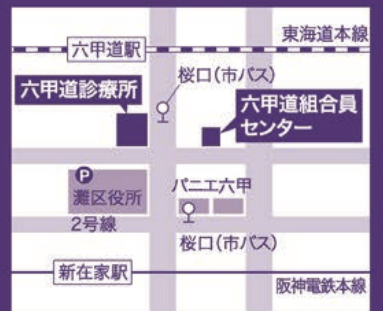
●ブロック通信はWebサイトにも掲載しています  
<http://www.rokko-mcoop.or.jp/monthly>



## 六甲道組合員 センター

神戸市灘区  
桜口町3-2-2-1F

会場の記載がない  
「けんこうクラブ」活動はすべて  
六甲道組合員センターが会場です



## 灘区コーラスのつどい(発表会)

日 時 6月28日(金) 13:00~開場  
13:30~開演

会場 灘区民ホール(マリーホール) 参加費 無料

### 災害発生時の組合員活動について

以下の場合、その日の取り組みはすべて中止とします。  
 ①「神戸市」に朝7時現在、警報が発令中の場合  
 ②「神戸市」で震度5弱の地震が発生した場合  
 その他、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。

「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、組合員集会室が月1回無料になるなどの特典もあります。

## ろっこう医療生協 子育て広場 親子の元気を応援する! ろっこちゃんクラブ

●親子ヨガ ~親子で体を動かして元気になりましょう~

日 時 6月27日(木) 10:00~11:30

会場 南八幡会館1階(灘区役所北側)

参加費 100円

参加対象 未就学児と保護者 要申込み

※バザー用品(子育て用品)募集中~

秋ごろバザーを予定しています。  
 要らなくなった子育て用品がございましたら  
 ご持参いただくか、ご連絡ください。(担当:タニ)

