

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 ●とががわ セラバンド体操 14:00~	7 ●西灘支部 ダンベル体操 10:30~ ●はなみずき ロコトレ体操 14:00~	8
9	10 ●河原支部 セラバンド体操 14:00~	11	12 ●西灘支部 セラバンド体操 14:00~ ◆ポジャギサークル 14:30~	13	14 ▲おおきた班 小物づくり 10:00~ ●健康いきいき 体操おおきた 13:00~	15
16	17	18 ▲よんさんみなみ班 14:00~	19	20 ●とががわ セラバンド体操 14:00~	21	22
23	24	25 ●河原いきいき 体操クラブ 10:00~	26 ▲スマート班 14:00~ ◆ポジャギサークル 14:30~	27	28 ▲おおきた班 小物づくり 10:00~ ▲おおきた班 14:00~	29
30	7/1	2	3 ●おおえぼし ロコトレ体操 14:00~	4 ●とががわ セラバンド体操 14:00~	5 ●西灘支部 ダンベル体操 10:30~ ●はなみずき ロコトレ体操 14:00~	6

みんなのおしゃべりタイム

日時 6月10日
7月8日(月)
13:30~15:00

会場 岩屋青年会館
(岩屋中町4-4-21)

参加費 100円(お茶・お菓子代)
申込不要

お手伝い募集中

お申し込みは
TEL.078-802-3424 まで

学習と運動
「腰痛・膝痛 原因と筋トレ」

日時 ①6月19日(水)
②7月2日(火)
15:00~16:00

会場 ①河原会館
②岩屋青年会館

参加費 ①無料
②100円(飲み物代)

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)

小規模多機能
とががわ

ボランティア
募集

<午前>

時間 およそ10:00~13:00
調理のお手伝い、
利用者さんのお話し相手

<午後>

時間 およそ14:00~16:00
レクリエーション参加、
利用者さんの散歩に同行、
利用者さんのお話し相手

※編み物や折り紙が得意な方大歓迎です。

運動

とががわセラバンド体操

日時 6/6、20、7/4(木) 14:00~15:00
会場 とががわ地域住民交流室
参加費 年300円

河原いきいき体操クラブ

日時 6/25(火) 10:00~11:00
会場 泉第2住宅集会所
参加費 無料

おおえぼしロコトレ体操

日時 7/3(水) 14:00~15:30
会場 大石東町市営住宅集会所
参加費 無料

はなみずきロコトレ体操

日時 6/7、7/5(金) 14:00~15:30
会場 泉第2住宅集会所
参加費 無料
※タオルを持参してください。

河原支部 セラバンド体操

日時 6/10、7/8(月) 14:00~15:00
会場 河原自治会館3階
参加費 無料

健康いきいき体操おおきた

日時 6/14(金) 13:00~14:30
会場 En+新在家
参加費 無料
※タオルを持参してください。

運動

西灘支部 セラバンド体操

日時 6/12、7/10(水) 14:00~15:00
会場 岩屋青年会館 参加費 無料

西灘支部 ダンベル体操

日時 6/7、7/5(金) 10:30~11:30
会場 とががわ地域住民交流室 参加費 無料

文化

ポジャギサークル 若干名募集中

日時 6/12、26(水) 14:30~16:30
会場 たんぼぼクラブ事務所 参加費 1回1500円
※3か月分まとめての参加の場合は、6回分で5000円になります。

おおきた班 小物づくり

日時 6/14、28(金) 10:00~12:00
会場 En+新在家 参加費 月500円

よんさんみなみ班

日時 6/18(火) 14:00~16:00
会場 ルネシティ新在家南町集会所 参加費 無料

交流

おおえぼし班

日時 7/17(水) 14:00~16:00
会場 大石東町市営住宅集会所 参加費 無料

スマート班

日時 6/26(水) 14:00~15:30
会場 なだ組員集会所 参加費 無料
※尿チェックなど健康に関する取り組みをおこないます。初めての方も大歓迎!

おおきた班

日時 6/28(金) 14:00~16:00
会場 En+新在家

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>



小規模多機能とががわ 地域住民交流室

神戸市灘区灘南通1-1-1



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。

機関紙「健康いちばん」手配りボランティアさん募集

健康いちばんは、組合員さんの手配りによって届けられています。月に1度のボランティア。ご無理のない範囲でご協力をお願いします。

①岩屋中町3丁目 ②船寺通4丁目

配布部数は5部程から
ご相談させてください。



お問い合わせ

生協本部・組合員活動支援部

TEL.078-802-3424 (担当 ヨシノ)