

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	3	4 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~	5	6 ●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~	7
8	9 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ ◆ポートアイランド たまり場「なのはな」 14:00~	10	11 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~ ●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~	12	13	14
15	16 敬老の日	17 ▲ふれあい お食事会 12:00~	18 ▲暮らしの相談室 14:00~	19 ●ロコトレ体操& セラバンド体操 (熊内けんこうクラブ) 10:00~	20 ●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~	21
22	23 秋分の日	24 ◆おりがみ教室 13:30~ ▲しののめ 健康教室 14:00~	25 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~	26	27 ▲すまいる喫茶 10:00~	28
29	30 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	10/1	2	3	4 ◆アレンジ生け花 14:00~	5
6	7 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	8	9	10	11	12

●運動 ◆文化 ▲交流

※開催場所、詳細は裏面をご覧ください

### ブロック・ 支部活動

#### ワンコイン健康チェック

血管年齢&骨密度&尿中塩分チェック

**日時** 10月2日(水) 10:00~11:30

**会場** 雲中地域福祉センター  
(神戸市中央区旗塚通4丁目4-20)

**参加費** 血管年齢チェック:500円  
骨密度チェック:500円  
尿中塩分チェック:100円  
組合員でない方は、出資金1,000円でご加入ください。  
要申込み

#### おりがみ教室

テーマ「はらぺこあおむし」と「柿」

**日時** 9月24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 9/17(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** 9月13日(金) 10:00~11:30 **会場** コミスタこうべ[多目的室201](中央区吾妻通)

**日時** 9月27日(金) 10:00~11:30 **会場** 熊内集会所(中央区熊内町)

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

運動

文化

### ロコトレ体操&セラバンド体操(熊内けんこうクラブ)

日時 9/19(木) 10:00~11:30  
参加費 無料  
会場 熊内集会所 ※定例は、第3木曜日

### ロコトレ体操

日時 9/2、10/7(月) 10:00~11:00  
参加費 無料 ※定例は、第1、3月曜日

### 健康ヨガ 募集中

日時 9/6、20(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 10/28(月) 10:30~11:30  
参加費 無料 ※9月はお休みします

### 健康ヨガ 男女の部 募集中

日時 9/6、20(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 9/20(金) 10:30~11:30

### しののめ囲碁の会

日時 9/2、9、30、10/7(月) 10:00~12:00  
参加費 月100円

### 東雲書道教室 募集中

日時 9/4、11、25(水) 10:00~12:00 13:00~15:00  
参加費 月3回3,000円

文化

交流

### アレンジ生け花

日時 9/6、20、10/4(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。

### ポートアイランドたまり場「なのはな」

日時 9/9(月) 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 ※定例は、第2月曜日

### ふれあいひろば「さえずり」 〜リボンゴムのすそUPベルト作り〜

日時 9/11(水) 14:00~  
参加費 100円 会場 二宮地域福祉センター  
持ち物:はさみ・針・糸  
●セラバンド体操 13:30~



### ふれあいお食事会

日時 9/17(火) 12:00~  
参加費 1回500円 ※9/10(火)までに要申込み

### 暮らしの相談室

日時 9/18(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 9/27(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。

### まちかど健康チェック

日時 9月17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

### しののめ健康教室

学習テーマ「腰痛予防」

日時 9月24日(火)  
14:00~15:00

会場 東雲診療所3階

参加費 無料 要申込み

### 機関紙配布「健康いちばん」手配りボランティアさん募集

熊内橋町1,2丁目 熊内町4丁目  
旗塚通5,6,7丁目 国香通3,4丁目

