

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 ◆漢字パズル・ 鶴甲 13:00~	7
●運動 ◆文化 ▲交流 ※開催場所、詳細は裏面をご覧ください						
8	9 ▲憩いの広場 ムーン 11:00~ ◆三線 18:00~	10 ●ロコトレ体操 10:00~ ▲ふれあいお食事会 11:00~	11 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~ ◆刺しゅう 14:00~	12 ◆謡と仕舞 13:00~ ●マハラジャろっこう (Discoエクササイズ) 14:00~	13 ◆フラワーアレンジ 10:00~ ◆コーラス虹の会 10:30~	14
15	16 敬老の日	17	18 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~ ●スクエアステップ 10:00~	19 ●歩こう会 10:00~ ◆漢字パズル・ 鶴甲 13:00~	20 ◆コーラス虹の会 10:00~ ◆漢字パズル・ 六甲道 14:00~	21 ●リズム ダンベル体操 10:00~
22 ◆男の料理教室 9:30~	23 秋分の日	24 ●エクササイズ びっくり3 18:00~	25 ◆書道クラブ 10:00~ ●六甲南支部体操 14:00~	26 ◆謡と仕舞 13:00~	27 ◆コーラス虹の会 9:30~	28 ●リズム ダンベル体操 10:00~
29	30 ●チェアエクササイズ 11:00~ ◆三線 18:00~	10/1 ●風の家 ロコトレサークル 14:00~	2 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~	3 ●歩こう会 10:00~	4 ◆コーラス虹の会 9:30~ ◆漢字パズル・ 鶴甲 13:00~	5
6	7	8 ●ロコトレ体操 10:00~ ▲ふれあい お食事会 11:00~	9 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~ ◆刺しゅう 14:00~	10 ◆謡と仕舞 13:00~ ●マハラジャろっこう (Discoエクササイズ) 14:00~	11 ◆コーラス虹の会 10:30~	12

### ブロック・ 支部活動

#### 血管年齢チェック&尿中塩分チェック

【六甲北支部】

日時 9月24日(火) 10:00~11:30

会場 高羽会館

【六甲南支部】

日時 10月1日(火) 16:30~18:00

会場 六甲道組合員センター

参加費 血管年齢チェック: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

#### 六甲北支部朝日プリンテック工場見学

日時 10月8日(火) 90分程度の行程になります

集合時間 10:30

集合場所 阪神御影駅(虹の旗を目印にしてください)

定員 20名

締切 9月30日(月)


#### 風の家 ロコトレサークル

日時 10月1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。

運動

**エクササイズびっくり3**  ※初回のみ **若干名募集**  
 日 時 9/24(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 9/11、18、10/2、9(水) 9:30~11:30 参加費 1500円

**ロコトレ体操**  
 日 時 9/10、10/8(火) 10:00~11:00  
 会 場 高羽会館 参加費 無料

**スクエアステップ**  
 日 時 9/18(水) 10:00~11:00  
 会 場 六甲地域福祉センター 参加費 無料

**六甲南支部体操**  
 日 時 9/25(水) 14:00~15:00  
 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 9/12、10/10(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年代のリズム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 9/19(木) 10:00~ 行き先 夙川方面(弁当持参)  
 10/3(木) 10:00~ 行き先 西乙女塚(弁当なし)  
 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 9/30(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 10/1(火) 14:00~16:00 会 場 風の家  
 参加費 100円 要申込み

**リズムダンベル体操** **募集停止**  
 日 時 9/21、28(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 9/9、30(月) 18:00~20:00 参加費 月4000円

**フラワーアレンジ**   
 日 時 9/13(金) 10:00~15:00 材料費実費  
 ※10月はお休みします

**男の料理教室**   
 日 時 9/22(日)9:30~(調理) 12:00~(昼食) 参加費 1000円

**刺しゅう**  
 日 時 9/11、10/9(水) 14:00~16:00 参加費 材料費実費


**謡と仕舞**  
 日 時 9/12、26、10/10(木) 13:00~16:00 参加費 月2回2000円

**漢字パズル・六甲道**  
 日 時 9/20(金) 14:00~16:00 参加費 1回100円

**書道クラブ**   
 日 時 9/25(水) 10:00~12:00 参加費 1回500円

**漢字パズル・鶴甲**  
 日 時 9/6(金)、19(木)、10/4(金) 13:00~15:00  
 会 場 コープ鶴甲集会室 参加費 月2回300円

**コーラス虹の会**   
 日 時 9/27、10/4(金)9:30~12:00 会 場 六甲道組合員センター  
 日 時 9/13、10/11(金)10:30~12:00 会 場 トラストグレイス御影  
 日 時 9/20(金)10:00~12:00 会 場 神戸高校同窓会館  
 参加費 月4回2,000円  
 ※【神戸高校同窓会館】灘区域の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ

**ふれあいお食事会**   
 日 時 9/10、10/8(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。

交流

**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 9/9(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



## 気象警報発令時および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

### ●「みそ汁塩分チェックと簡単クッキング」

おうちのみそ汁の塩分を測ってみたり、いろんな塩分のみそ汁の飲み比べをします! 持ってこれる方は、おうちのみそ汁の汁だけを少量でいいので、ペットボトルなど容器に入れてお持ちください。

**日時** 9月26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~秋頃バザーを予定しています。いらなくなった子育て用品ありましたらご持参いただくか、ご連絡ください。(担当:タニ)