



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~	3	4 ●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~	5
●運動 ◆文化 ▲交流 ※開催場所、詳細は裏面をご覧ください						
6	7 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	8	9 ◆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~	10	11	12
13	14 体育の日	15 ▲ふれあい お食事会 12:00~	16 ▲暮らしの相談室 14:00~	17 ●ロコトレ体操& セラバンド体操 (熊内けんこうクラブ) 10:00~	18 ●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~	19
20	21 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	22 即位礼正殿の儀 の行われる日	23	24	25 ▲すまいる喫茶 10:00~	26
27	28 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ ●セラバンド体操 10:30~	29 ◆おりがみ教室 13:30~	30 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~	31	11/1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8 ◆アレンジ生け花 14:00~	9

### ブロック・ 支部活動

#### ワンコイン健康チェック

骨粗しょう症チェック&歩く脳トレ運動「スクエアステップ」

**日時** 10月31日(木)

13:30~14:00 スクエアステップ体験  
14:00~15:30 骨粗しょう症チェック

**会場** 二宮地域福祉センター(中央区二宮町3-12-1)

**参加費** スクエアステップ:無料  
骨粗しょう症チェック:500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「月の砂漠」

**日時** 10月29日(火) 13:30~ (22日祝日のため変更)

**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 10/21(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** 10月11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4丁目1-6)

**日時** 10月25日(金) 10:00~11:30 **会場** 熊内集会所(中央区熊内町5丁目2-24)

**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

スクエアステップ体験会

**日時** 10月23日(水) 10:00~11:30 **会場** 兵庫県福祉センター[201号室](坂口通2-1-1) **参加費** 無料

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 10/17(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 10/7、21(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 10/4、18(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

### 健康ヨガ 男女の部 募集中

日時 10/4、18(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 10/18(金) 10:30~11:30

### しののめ囲碁の会

日時 10/7、21、28(月) 10:00~12:00  
参加費 月100円

### 東雲書道教室 募集中

日時 10/2、9、30(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 10/4、18、11/8(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」※定例は、第2月曜日

日時 10月11月はお休みします  
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

### ふれあいひろば「さえずり」 ~卓上トイレトペーパーカバー作り~

日時 10/9(水) 14:00~  
参加費 200円 会場 二宮地域福祉センター  
持ち物:6号針・はさみ  
●セラバンド体操 13:30~



### ふれあいお食事会

日時 10/15(火) 12:00~  
参加費 1回500円 ※10/8(火)までに要申込み

### 暮らしの相談室

日時 10/16(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 10/25(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。

## [筒井支部企画]神戸市議会見学に行きましょう!

日時 10月29日(火) 14:00集合

会場 神戸市役所1F玄関ロビー前 ※虹の旗を目印にしてください。  
要申込み

## しののめ健康チャレンジ秋まつり~あなたもチャレンジしませんか~

日時 11月9日(土) 14:00~16:00

会場 東雲診療所  
小西先生の学習講話、運動チャレンジ体験、健康チェックなど

## [葦合支部企画]みんなでウォーキングチャレンジ!

日時 11月11日(月) 10:00集合(雨天中止)

会場 東雲診療所3F集合  
持ち物 お茶、軽食(おにぎりなど)  
要申込(定員15名)  
予定コース(東雲診療所~HAT神戸~沢野鶴資料館~とががわ)