



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ●太極拳 14:00~	4 ●青木ロコトレ体操 14:00~	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 ●ゆるゆる若返り体操 10:00~ ◆三線サークル 14:00~ ▲みんなの和ははひろば 14:00~	8 ◆琴友会甲南 10:00~ ●ゆるゆる若返り体操 13:00~	9 ●ゆるゆる若返り体操 10:00~ ◆なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	10 ●ゆるゆる若返り体操 みかげ 10:00~ ●太極拳 14:00~	11 ●スクエアステップ 10:00~	12 ◆懐メロ&昭和歌謡 「第2土曜歌の会」 10:00~ 14:00~
13	14 体育の日 ●甲南シニアエアロ 10:00~	15 ●にじいろウォーク 9:45~ ◆琴友会甲南 10:00~	16 ●うはらシニアエアロ 10:00~ ◆なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	17 ●太極拳 14:00~	18 ●ダンベル体操 10:00~	19
20	21 ●甲南シニアエアロ 10:00~ ◆三線サークル 14:00~ ▲みんなの和ははひろば 14:00~	22 即位礼正殿の儀 の行われる日	23 ●うはらシニアエアロ 10:00~ ●セラバンド体操 10:30~ ◆なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	24 ●太極拳 14:00~	25 ◆楽しい書 13:30~	26 ◆民謡のつどい 14:00~
27	28 ●甲南シニアエアロ 10:00~ ◆三線サークル 14:00~ ▲みんなの和ははひろば 14:00~	29 ●スクエアステップ 13:00~	30	31	11/1 ●青木ロコトレ体操 14:00~	2
3 文化の日	4 振替休日	5 ◆琴友会甲南 10:00~ ●セラバンド体操 13:00~	6 ●うはらシニアエアロ 10:00~ ◆なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	7 ◆懐メロ&昭和歌謡 「第2土曜歌の会」 10:00~ ●太極拳 14:00~	8 ●スクエアステップ 10:00~	9 ◆懐メロ&昭和歌謡 「第2土曜歌の会」 14:00~

#### 和はは体操で健康になろう!

楽しく体を動かす時間を少しでもつくりませんか?

**日時** 10月16日(水) 10:00~11:30

**会場** 田中公会堂2階和室

**日時** 10月17日(木) 10:00~11:30

**会場** 本山西地域福祉センター

**日時** 10月21日(月) 14:00~15:30

**会場** うはら多機能ホーム1階地域住民交流室

**日時** 10月23日(水) 14:00~15:30

**会場** 御影公会堂101号室

**日時** 10月25日(金) 10:00~11:30

**会場** 本山地域福祉センター

**参加費** 100円 申込み不要 **持ち物** タオル・飲み物

#### 歩く脳トレ!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、11月8日(金) 10:00~11:30

**会場** 本山地域福祉センター  
(東灘区岡本1-7-3)

**日時** 10月29日(火) 13:00~14:30

**会場** 田中公会堂  
(東灘区田中町2-7-23)

**参加費** 無料 申込み不要

**持ち物** 運動ができる服装、飲み物、  
室内用の運動靴  
(マットの上を歩きます。  
安全のためにお持ちください。)

#### ブロック・ 支部活動

### 太極拳

日時 10/10(木) 14:00~16:00 会場 横屋会館  
 10/3,17,24,11/7(木) 14:00~16:00 会場 組合員センター甲南  
 参加費 月1000円

### ダンベル体操

日時 10/18(金) 10:00~11:00  
 会場 組合員センター甲南 参加費 無料

### ゆるゆる若返り体操

日時 10/7(月) 10:00~11:00  
 会場 ハイム本山1階 参加費 無料  
 日時 10/8(火) 13:00~14:00  
 会場 田中公会堂 参加費 無料  
 日時 10/9,11/13(水) 10:00~11:00  
 会場 うはら多機能ホーム1階地域住民交流室 参加費 1回100円

### ゆるゆる若返り体操・みかけ

※定例:第2木曜

日時 10/10,11/14(木) 10:00~11:00  
 会場 御影公会堂 10/10は101号室 11/14は301号室  
 参加費 100円

### セラバンド体操

日時 10/23(水) 10:30~11:30  
 会場 組合員センター甲南 参加費 無料  
 日時 11/5(火) 13:00~14:00  
 会場 田中公会堂 参加費 無料 持ち物:タオル、飲み物

### うはらシニアエアロ

※定例:第1・3・4水曜

日時 10/16,23,11/6(水) 10:00~11:00  
 会場 うはら多機能ホーム1階地域住民交流室 参加費 1回500円

### 青木ロコトレ体操

日時 10/4,11/1(金) 14:00~15:00  
 会場 市営青木南住宅集会所 参加費 月100円

### 甲南シニアエアロサークル

※定例:第2・3・4月曜

日時 10/14,21,28(月) 10:00~11:00  
 会場 組合員センター甲南 参加費 1回500円(年会費500円)

### にじいろウォーク

日時 10/15(火) 9:45にじいろクリニック集合 10:00出発  
 参加費 無料 保久良山へ 持ち物:タオル、飲み物、お弁当

### 琴友会甲南(大正琴のサークル)

日時 10/8,11/5(火) 10:00~ 会場 組合員センター甲南  
 10/15(火) 10:00~ 会場 横屋会館  
 参加費 月3回1800円

### 三線サークル

日時 10/7,21,28(月) 14:00~16:00  
 会場 組合員センター甲南 参加費 月3500円

### 歌いましょう♪懐メロ&昭和歌謡「第2土曜歌の会」

日時 10/12(土),11/7(木)10:00~12:00 会場 御影公会堂  
 10/12,11/9(土)14:00~16:00 会場 組合員センター甲南  
 参加費 月1回200円(初めての方は歌集代2,000円)

### なかよしクラブM(麻雀サークル)

日時 10/9,16,23,11/6(水) 13:00~16:00  
 会場 組合員センター甲南 参加費 あり

### 楽しい書

参加者募集しておりません

日時 10/25(金) 13:30~15:30  
 会場 組合員センター甲南 参加費 500円(材料費込み)

### 民謡のつどい

日時 10/26(土) 14:00~16:00  
 会場 組合員センター甲南 参加費 100円

### みんなの和はひろば

日時 10/7,21,28(月) 14:00~16:00(開放しています)  
 14:00~15:00(脳トレコーナーに参加できます)  
 会場 うはら多機能ホーム1階地域住民交流室 参加費 無料

### ふれあいサロン

日時 10/9,16,23,11/6(水) 13:30~15:00  
 会場 うはら多機能ホーム1階地域住民交流室 参加費 100円  
 ※お好きな時間にお立ち寄りください ※第5週目はお休みです

要申込み

## ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

神戸市東灘区水道筋 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>

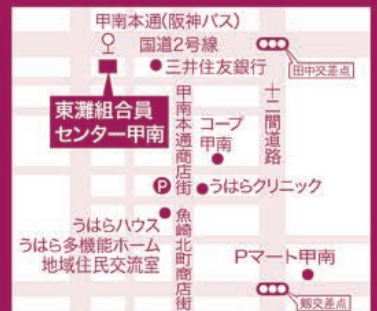


## 東灘組合員センター 甲南

神戸市東灘区  
甲南町3-9-17 1F

## うはら多機能ホーム 地域住民交流室

神戸市東灘区  
魚崎北町6-9-18



## 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。

## にじいろウォーク「保久良山を歩こう!」

梅林公園でお弁当を食べて帰ってきます

日時 10月15日(火)  
9:45にじいろクリニック集合 10:00出発 13:30解散

参加費 無料 申込み不要

持ち物 お弁当、飲み物、タオル

健脚向き

## 民謡のつどい

日時 10月26日(土) 14:00~16:00

場所 東灘組合員センター甲南 参加費 100円

三味線に合わせて  
みなさんと民謡を  
唄いましょう!