

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<p>「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。</p>		<p>●運動 ◆文化 ▲交流 ※開催場所、詳細は裏面をご覧ください</p>			<p>●ダンベル体操 14:00~ ●お口の体操クラブ 15:00~</p>	
		▲NPO法人花たば・お茶処(月~金曜日)				
6	7 ▲脳トレ雀 13:00~	8 ●リズム体操 10:00~ ▲脳トレ雀 13:00~	9 ▲お手玉あそび隊 10:00~ ◆囲碁 10:00~	10 ●歩こう会 9:00~ ●セラバンド体操 13:30~	11 ●ダンベル体操 14:00~	12 ◆紙芝居サークル 13:30~
13	14 体育の日	15 ●リズム体操 10:00~ ◆初心者カメラ 13:00~	16 ◆水彩画クラブ 10:00~ ◆囲碁 10:00~	17 ●歩こう会 9:00~	18 ●ダンベル体操 14:00~ ●お口の体操クラブ 15:00~	19 ◆3R布ぞうりサークル 13:00~
20	21 ▲おはなしぼけっと 9:30~	22 即位礼正殿の儀 の行われる日	23 ▲ふれあい食事会 12:00~	24 ●歩こう会 9:00~ ●MSストレッチ体操 10:00~ ●セラバンド体操 13:30~	25 ●ダンベル体操 14:00~	26
27	28 ▲すずらん (脳いきいき教室) 13:00~ ▲脳トレ雀 13:00~	29	30 ▲楽しい音楽会 13:30~	31	11/1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6 ◆水彩画クラブ 10:00~ ◆囲碁 10:00~	7	8	9 ◆フラワーアレンジメント 10:00~

灘・事業共創委員会

日時 11月6日(水) 13:30~

会場 なた組合員集会室

参加費 無料 要申込み

医療生協らしい事業をめざして、組合員、患者、利用者と職員が共に意見を出し合い、事業を発展、改善するための委員会です。

灘診療所 健康教室

日時 10月17日(木) 14:00~

会場 灘診療所待合室

参加費 無料 要申込み

灘区健康体操

日時 10月10日(木) 10:00~11:00

会場 灘中央自治会館(稗田小学校南、稗田公園内)

講師 灘区健康体操会の皆さま

参加費 無料 申込み不要 飲み物持参 お手伝い募集中

摩耶支部神戸市議会見学

日時 10月29日(火)

会場 14:00に神戸市役所1階ロビー前に集合

※虹の旗を目印にしてください。

【上野支部】ひとときサロン・スクエアステップ

日時 10月8日(火) 13:30~15:00

会場 上野会館1階ホール 参加費 100円 要申込み

【篠原支部】たまり場「しのはら」

日時 10月28日(月) 14:00~16:00

会場 篠原会館別館 参加費 100円 申込み不要

災害発生時の組合員活動について

以下の場合、その日の取り組みはすべて中止とします。

①「神戸市」に朝7時現在、警報が発令中の場合

②「神戸市」で震度5弱の地震が発生した場合

その他、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。

ブロック・ 支部活動

リズム体操
日 時 10/8、15(火) 10:00~11:00
参加費 月の初回無料 2回目以降1回20円

セラバンド体操
日 時 10/10、24(木) 13:30~14:30
参加費 年200円

ダンベル体操
日 時 10/4、11、18、25(金) 14:00~15:00
参加費 1回20円

お口の体操クラブ
日 時 10/4、18(金) 15:00~16:00
参加費 1回50円 声を出して元気になりましょう

歩こう会
日 時 10/10、17、24(木) なた組合員集会所9:00出発
参加費 無料

MSストレッチ体操
日 時 10/24(木) 10:00~11:00 参加費 100円
会 場 摩耶地域福祉センター2階 持ち物 パスタオル、タオル

紙芝居サークル
日 時 10/12(土) 13:30~15:30
参加費 1回200円(指導料)

フラワーアレンジメント ※10月はお休みします
日 時 11/9、30(土) 10:00~12:00
参加費 2,000円
※11/9のお申込みは3日前までに
11/30はクリスマスリースを作ります。※お申込み締切 11/2(土)

初心者カメラサークル
日 時 10/15(火) 13:00~15:00
参加費 半期500円(途中参加は月割)+毎月100円
※ご自身で撮影された写真をお持ちください。ワンランク上の素敵な写真づくりを指導。

囲碁
日 時 10/9、16、11/6(水) 10:00~12:00
参加費 月100円

水彩画クラブ
日 時 10/16、11/6(水) 10:00~12:00
参加費 月500円
11/6は屋外スケッチです。9:30に阪急王子公園駅集合。雨天時、はなた組合員集会所にて。

3R布ぞうりサークル
日 時 10/19(土) 13:00~16:00
参加費 初回300円、2回目以降100円
持ち物 使用済みのバスタオル、手ぬぐいサイズの木綿布

すずらん(脳いきいき教室)
日 時 10/28(月) 13:00~15:00
参加費 年間500円(お菓子代)

ふれあい食事会 ※お申込み締切 10/18(金)
日 時 10/23(水) 12:00~ 参加費 500円
ボランティア募集中(当日食事作り、配膳、前日13:00~お買い物など)

絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」
日 時 10/21(月) 9:30~11:30
参加費 無料

お手玉あそびたい(隊)
日 時 10/9(水) 10:00~11:00
参加費 1回50円

楽しい音楽会
日 時 10/30(水) 13:30~15:30
参加費 100~200円(お茶代)
(途中参加可) ※お問い合わせは 花たば/TEL.801-6632

NPO法人 花たば・お茶処
日 時 月~金曜日 10:00~16:00
会 場 なた組合員集会所すぐ隣

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>

**医療生協センター
なた組合員集会所**
灘区水道筋6-7-11
医療生協センター1階

会場の記載が無い
「けんこうクラブ」活動は、
すべてなた組合員集会所で
活動または集合しています。

**ブロック・
支部活動**

【灘中央支部】健康チェックのご案内

日時 10月21日(月) 10:00~11:30
会場 灘中央自治会館(稗田小学校南側すぐ)

日時 10月28日(月) 14:00~15:30
会場 西灘文化会館(倉石通2丁目2-29) **要申込み**

血管年齢(500円)や血圧・体脂肪(無料)をこの機会に測定しませんか?
組合員でない方は、出資金1,000円でご加入ください。

【原田支部】エルダーサロン
健康体操&学習会(テーマ:山歩きの注意点)

日時 10月17日(木) 14:00~15:40
スクエアステップ体操&学習会(テーマ:健康寿命について)

日時 11月7日(木) 14:00~15:40
会場 原田資料館 **参加費** 無料 **申込み不要**
(灘区城内通4丁目2-24)

スクエアステップ体操のご案内

日時 10月10日(木) 14:00~15:00
会場 稗田地域福祉センター

日時 10月17日(木) 14:00~14:40
会場 原田資料館

日時 10月19日(土) 10:00~11:00
会場 灘診療所4階つどい

日時 10月24日(木) 10:00~11:00
会場 篠原会館本館2階中会議室 ※ロコトレ体操も実施します

日時 11月5日(火) 10:00~11:00
会場 摩耶地域福祉センター

日時 11月11日(月) 14:00~15:00
会場 なた組合員集会所 ※10月は祝日のためお休みします

参加費 無料 **申込み不要**
飲み物・タオルをご持参ください。