



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ◆コーラス虹の会 9:30~ ◆漢字パズル・ 鶴甲 13:00~	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 ▲憩いの広場 ムーン 11:00~	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
13	14 体育の日	15	16 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~ ●スクエアステップ 10:00~	17 ●歩こう会 10:00~ ◆漢字パズル・ 鶴甲 13:00~	18 ◆コーラス虹の会 10:00~ ◆漢字パズル・ 六甲道 14:00~	19 ●リズム ダンベル体操 10:00~
20	21 ●チェアエクササイズ 11:00~ ▲憩いの広場ムーン 11:00~ ◆三線 18:00~	22 即位礼正殿の儀 の行われる日	23 ◆書道クラブ 10:00~	24	25 ◆コーラス虹の会 9:30~	26 ●リズム ダンベル体操 10:00~
27 ◆男の料理教室 9:30~	28 ▲憩いの広場 ムーン 11:00~ ◆三線 18:00~	29 ●エクササイズ びっくり3 18:00~	30	31 ◆謡と仕舞 13:00~	11/1 ◆コーラス虹の会 9:30~ ◆漢字パズル・ 鶴甲 13:00~	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~	7 ●歩こう会 10:00~ ●風の家 ロコトレサークル 14:00~	8 ◆フラワーアレンジ 10:00~	9

ブロック・ 支部活動

六甲南支部 身体の痛み予防学習会

日時 10月31日(木)
16:00~17:30

会場 六甲道組合員センター

参加費 無料 要申込み

動きやすい服装・運動靴で
お越しください

講師 高松大介
(瀧診療所:メディカルスポーツトレーナー)

お申込先
ろっこう医療生協本部
☎078-802-3424

風の家 ロコトレサークル

日時 11月5日(火)
14:00~16:00

参加費 100円 要申込み

鶴甲支部主催 尼崎散策

日時 11月12日(火)

会場 阪神御影駅改札口
10:00集合
交通費等実費は
各自負担

持ち物 弁当持参

散策コース: 尼崎城、尼信会館、
世界の貯金箱博物館、
寺町など

雨天の場合は中止

六甲南支部 バーベキュー

日時 11月17日(日)

会場 RICバーベキュー広場
六甲ライナー住吉駅
改札前10:45集合
11:00出発
15:30解散予定


参加費 1500円

持ち物 飲み物、おにぎり

締切 11月9日(土)

定員15名 要申込み

お申込先
ろっこう医療生協本部
☎078-802-3424

エクササイズびっくり3  ※初回のみ **若干名募集**
 日時 10/29(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 10/9、16、11/6(水) 9:30~11:30 参加費 1500円


ロコトレ体操
 日時 10/8、11/12(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 10/16(水) 10:00~11:00
 会場 六甲地域福祉センター 参加費 無料


マハラジャろっこう(Discoエクササイズ) 
 日時 10/10、11/14(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 10/17(木) 10:00~ 行き先 尼崎城(弁当持参)
 11/7(木) 10:00~ 行き先 深田池(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 10/21(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 11/7(木) 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 10/19、26(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

三線  ※初回のみ
 日時 10/21、28(月) 18:00~20:00 参加費 月4000円


フラワーアレンジ  ※10月はお休みします
 日時 11/8、29(金) 10:00~15:00 要申込み ※お申込みは11/2までに
 11/8はフラワーアレンジ材料費実費
 11/29はクリスマススワッグ2700円 お正月用リース3300円 両方される方は5800円(各税込)

男の料理教室 
 日時 10/27(日)9:30~(調理) 12:00~(昼食) 参加費 1000円

刺しゅう
 日時 10/9、11/13(水) 14:00~16:00 参加費 材料費実費


謡と仕舞
 日時 10/10、31(木) 13:00~16:00 参加費 月2回2000円

漢字パズル・六甲道
 日時 10/18(金) 14:00~16:00 参加費 1回100円

書道クラブ 
 日時 10/23(水) 10:00~12:00 参加費 1回500円

漢字パズル・鶴甲
 日時 10/4(金)、17(木)、11/1(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 10/4、25、11/1(金)9:30~12:00 会場 六甲道組合員センター
 日時 10/11(金)10:30~12:00 会場 トラストグレイス御影
 日時 10/18(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 10/8、11/12(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。

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 10/7、21、28(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

●乳がんモデルでセルフチェック

～元気なママでいてほしい!看護師と一緒にみんなでわいわいがやがやセルフチェックのお話～

日時 10月24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 要申込み

参加対象 未就学児と保護者

※バザー用品(子育て用品)募集中～

秋ごろバザーを予定しています。いらなくなった子育て用品がございましたらご持参いただくか、ご連絡ください。(担当:タニ)

