



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ●とががわ セラバンド体操 14:00~	4 ●西灘支部 ダンベル体操 10:30~	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	8	9 ●西灘支部 セラバンド体操 14:00~ ◆ボジャギサークル 14:30~	10	11	12
13	14 体育の日	15 ▲よんさんみなみ 14:00~	16	17 ●とががわ セラバンド体操 14:00~	18 ▲おおきた班 小物づくり 10:00~ ●健康いきいき 体操おおきた 13:00~	19
20	21	22 即位礼正殿の儀 の行われる日	23 ▲スマート班 13:00~ ◆ボジャギサークル 14:30~	24	25 ▲おおきた班 小物づくり 10:00~ ▲おおきた班 14:00~	26
27	28	29	30	31	11/1 ●西灘支部 ダンベル体操 10:30~ ●はなみずき ロコトレ体操 14:00~	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6 ●おおえぼし ロコトレ体操 14:00~	7 ●とががわ セラバンド体操 14:00~	8	9

### ブロック・ 支部活動

#### みんなのおしゃべりタイム

**日時** 11月11日(月)  
13:30~15:00  
※10月はお休みします

**会場** 岩屋青年会館  
(岩屋中町4-4-21)

**参加費** 100円(お茶・お菓子代)  
申込不要

#### お手伝い募集中

お申し込みは  
ろっこう医療生協本部  
TEL.078-802-3424 まで

#### 河原支部 薬の学習会

**日時** 10月30日(水)  
14:00~15:30

**会場** 河原自治会館3F

**講師** 谷口美保子さん

#### 小規模多機能 とががわ

ボランティア  
募集

<午前>

**時間** およそ10:00~13:00

調理のお手伝い、  
利用者さんのお話し相手

<午後>

**時間** およそ14:00~16:00

レクリエーション参加、  
利用者さんの散歩に同行、  
利用者さんのお話し相手

※編み物や折り紙が得意な方大歓迎です。

## とががわセラバンド体操

日時 10/3、17、11/7(木) 14:00~15:00  
会場 とががわ地域住民交流室  
参加費 年300円

## 河原いきいき体操クラブ

日時 10月は祝日のためお休みします  
会場 泉第2住宅集会所  
参加費 無料

## おおえぼしロコトレ体操

日時 11/6(水) 14:00~15:30  
会場 大石東町市営住宅集会所  
参加費 無料

## はなみずぎロコトレ体操

日時 11/1(金) 14:00~15:30  
会場 泉第2住宅集会所  
参加費 無料 ※タオルを持参してください。

## 河原支部 セラバンド体操

日時 10月は祝日のためお休みします  
会場 河原自治会館3階  
参加費 無料

## 健康いきいき体操おおきた

日時 10/18(金) 13:00~14:30  
会場 En+新在家  
参加費 無料 ※タオルを持参してください。

## 西灘支部 セラバンド体操

日時 10/9(水) 14:00~15:00  
会場 岩屋青年会館  
参加費 無料

## 西灘支部 ダンベル体操

日時 10/4、11/1(金) 10:30~11:30  
会場 とががわ地域住民交流室  
参加費 無料

## ポジャギサークル 要申込み 若干名募集中

日時 10/9、23(水) 14:30~16:30  
会場 たんぼぼクラブ事務所 参加費 1回1500円  
※3か月分まとめた参加の場合は、6回分で5000円になります。

## おおきた班

日時 10/25(金) 14:00~15:30  
会場 En+新在家

## おおきた班 小物づくり 要申込み

日時 10/18、25(金) 10:00~12:00  
会場 En+新在家  
参加費 月500円

## よんさんみなみ

日時 10/15(火) 14:00~16:00  
会場 新在家南町市営住宅1号棟集会所  
参加費 無料  
※お味噌汁の塩分を測定します。ご自宅からお味噌をタッパーに入れて持ってきてください。

## スマート班

日時 10/23(水) 13:00~14:30  
会場 河原自治会館1階 参加費 無料  
※尿チェックなど健康に関する取り組みをおこないます。初めての方も大歓迎!

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>



## 小規模多機能とががわ 地域住民交流室

神戸市灘区灘南通1-1-1



## 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。

## 血管年齢チェック

日時 10月25日(金) 15:30~17:00

会場 En+新在家(阪神新在家駅高架下)

日時 10月30日(水) 14:00~15:30

会場 新在家南町市営住宅1号棟集会所

※各会場ともに血管年齢チェックは500円で受けられます。組合員でない方は、出資金1000円でご加入ください。

要申込み