



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	3	4 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~	5	6 ●健康ヨガ 13:30~ ●健康ヨガ(男女の部) 15:00~	7
8	9 ◆しののめ 囲碁の会 10:00~ ◆ポートアイランド たまり場「なのはな」 14:00~	10	11 ◆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~	12	13 ◆アレンジ生け花 14:00~	14
15	16 ●ロコトレ体操 10:00~ ◆しののめ 囲碁の会 10:00~	17 ▲ふれあい お食事会 12:00~ ◆おりがみ教室 13:30~	18 ▲暮らしの相談室 14:00~	19 ●ロコトレ体操& セラバンド体操 (熊内けんこうクラブ) 10:00~	20 ●ダンベル体操 10:30~ ●健康ヨガ 13:30~ ●健康ヨガ(男女の部) 15:00~	21
22	23 ●セラバンド体操 10:30~	24	25 ◆東雲書道教室 10:00~ 13:00~	26	27 ▲すまいる喫茶 10:00~ ◆アレンジ生け花 14:00~	28
29	30	31	1/1 元旦	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

●運動 ◆文化 ▲交流

※開催場所、詳細は裏面をご覧ください

#### 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** 12月13日(金) 10:00~11:30

**会場** コミスタこうべ[多目的室307]  
(中央区吾妻通4丁目1-6)

**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

#### ～地域でひとりぼっちをつくらない～ ふれあいひろば「さえずり」

～干支の小物づくり～

**日時** 12月11日(水)  
14:00~

**会場** 二宮地域福祉センター

**参加費** 200円

**持ち物** はさみ、ボンド、鉛筆、  
目打ち、あればピンセット



要申込み 締め切り 12/6(金)

●セラバンド体操 13:30~

ブロック・  
支部活動

### ロコトレ体操&セラバンド体操(熊内けんこうクラブ)

日時 12/19(木) 10:00~11:30  
参加費 無料 会場 熊内集会所

お弁当で忘年会

※12/12(木)までに要申込み

※定例は、第3木曜日

### ロコトレ体操

日時 12/2、16(月) 10:00~11:00

参加費 無料

※定例は、第1、3月曜日

### 健康ヨガ

日時 12/6、20(金) 13:30~14:30

参加費 月1,000円

会場 コミスタこうべ

### 健康ヨガ 男女の部

日時 12/6、20(金) 15:00~16:00

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 12/23(月) 10:30~11:30

参加費 無料

### ダンベル体操

日時 12/20(金) 10:30~11:30

### しののめ囲碁の会

日時 12/2、9、16(月) 10:00~12:00

参加費 月100円

### 東雲書道教室

日時 12/4、11、25(水)

10:00~12:00 13:00~15:00

参加費 月3回3,300円

### アレンジ生け花

日時 12/13、27(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「なのほな」

日時 12/9(月) 14:00~15:00

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

### おりがみ教室 テーマ「干支子」

日時 12/17(火) 13:30~(1週早くになっています)

参加費 900円 会場 春日野地域福祉センター

持ち物:はさみ、ボンド、ものさし、鉛筆

※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)は預金します。後日、作り方と材料をお返しします。

※今月は定員いっぱいなので、募集しておりません

### ふれあいお食事会

日時 12/17(火) 12:00~

参加費 1回500円

※12/10(火)までに要申込み

### 暮らしの相談室

日時 12/18(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 12/27(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。

## 2020年新春のつどいご案内

### 【中央支部】

日時 1月8日(水) 12:30~ 申込み締め切り 12/27(金)

会場 二宮地域福祉センター(中央区二宮町3-12-1)

### 【筒井支部】

日時 1月11日(土) 12:00~ 申込み締め切り 1/7(火)

会場 雅苑酒家 南京町本店(中央区栄町通2-8-7)JR阪神元町駅南に徒歩3分

### 【ポートアイランド支部】

日時 1月24日(金) 12:30~ 申込み締め切り 1/20(月)

会場 ポートアイランドUR67号棟集会所

参加費 1,500円 要申込み