



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ◆住吉台歌のひろば 13:30~ ●太極拳 14:00~	6 ●青木ロコトレ体操 14:00~	7
<p>●運動 ◆文化 ▲交流</p> <p>※開催場所、詳細は裏面をご覧ください</p>						
8	9 ●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~	10 ◆琴友会甲南 10:00~ ●ゆるゆる若返り体操 13:00~	11 ●ゆるゆる若返り体操 10:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	12 ●ゆるゆる若返り体操みかげ 10:00~ ●太極拳 14:00~ ●スクエアステップ 14:00~	13 ●スクエアステップ 10:00~	14 ◆懐メロ&昭和歌謡 「第2土曜歌の会」 10:00~ 14:00~
15	16 ●甲南シニアエアロ 10:00~ ◆三線サークル 14:00~	17 ●にじいろウォーク 9:45~ ◆琴友会甲南 10:00~	18 ●うはらシニアエアロ 10:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	19 ●太極拳 14:00~	20	21 ◆民謡のつどい 12:30~
22	23 ●甲南シニアエアロ 10:00~ ◆三線サークル 14:00~	24 ◆琴友会甲南 10:00~ ●スクエアステップ 13:00~	25 ●うはらシニアエアロ 10:00~	26 ●太極拳 14:00~	27	28
29	30	31	1/1 元旦	2	3	4
5	6 ●ゆるゆる若返り体操 10:00~ ◆三線サークル 14:00~	7 ●セラバンド体操 13:00~	8 ●ゆるゆる若返り体操 10:00~ ●スクエアステップ 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	9 ●太極拳 14:00~ ●スクエアステップ 14:00~	10	11 ◆懐メロ&昭和歌謡 「第2土曜歌の会」 10:00~ 14:00~

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** 12月12日、1月9日(木) 14:00~15:30 **会場** コープ渦森台・集会所(東灘区渦森台2-14)
- 日時** 12月13日、1月17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** 12月24日(火) 13:00~14:30 **会場** 田中公会堂(東灘区田中町2-7-23)
- 日時** 1月8日(水) 13:00~14:30 **会場** コープミニ御影北集会室(東灘区御影3-8-33)

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 12/12、1/9(木) 14:00~16:00 会場 横屋会館
 12/5、19、26(木) 14:00~16:00 会場 組合員センター甲南
 参加費 月1,000円

ダンベル体操

日時 1/17(金) 10:00~11:00 ※12月はお休みします
 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 1/6(月) 10:00~11:00
 会場 ハイム本山1階 参加費 無料
 日時 12/10(火) 13:00~14:00
 会場 田中公会堂 参加費 無料
 日時 12/11、1/8(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・みかげ

日時 12/12(木) 10:00~11:00 ※定例:第2木曜
 会場 御影公会堂101号室 参加費 100円

セラバンド体操

日時 1/22(水) 10:30~11:30 ※12月はお休みします
 会場 組合員センター甲南 参加費 無料
 日時 1/7(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

日時 12/18、25、1/15(水) 10:00~11:00 ※定例:第1・3・4水曜
 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 12/6(金) 14:00~15:00 ※1月はお休みします
 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

日時 12/9、16、23、1/13(月) 10:00~11:00 ※定例:第2・3・4月曜
 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 12/17(火) 9:45にじいろクリニック集合 10:00出発
 参加費 無料 住吉川を歩きます 持ち物:タオル、飲み物

琴友会甲南(大正琴のサークル)

日時 12/10、17、24(火) 10:00~
 会場 組合員センター甲南
 参加費 月3回1,800円

三線サークル

日時 12/9、16、23、1/6(月) 14:00~16:00
 会場 組合員センター甲南 参加費 月3,500円

歌いましょう♪懐メロ&昭和歌謡「第2土曜歌の会」

日時 12/14、1/11(土) 10:00~12:00 会場 御影公会堂
 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)

楽しい書

参加者募集しておりません
 日時 1/24(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 12/21(土) 12:30~16:00
 会場 組合員センター甲南 要申込み
 ※お弁当代1,000円、唄のつどい100円 ※忘年会をします

みんなの和ははひろば

和はは体操12月はお休みします
 日時 12/9、1/20(月) ※1/20和はは体操参加費 100円
 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 12/11、18、1/8(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、組合員集会所が月1回無料になるなどの特典もあります。

にじいろ健康習慣 一毎週火曜日一

みんなで楽しく健康づくり!

[第1火曜日]セラバンド体操 日時 1月7日(火) 13:00~ 場所 田中公会堂

[第2火曜日]ゆるゆる若返り体操 日時 12月10日(火) 13:00~ 場所 田中公会堂

[第3火曜日]にじいろウォーク 日時 12月17日(火) 9:45にじいろクリニックに集合して住吉川へ

[第4火曜日]スクエアステップ 日時 12月24日(火) 13:00~ 場所 田中公会堂

持ち物 運動ができる服装、飲み物 ※スクエアステップは、室内用の運動靴

参加費 無料 申込み不要

民謡のつどい「食べて歌って楽しく忘年会」

日時 12月21日(土) 12:30~16:00

場所 東灘組合員センター甲南

参加費 お弁当代1,000円、唄のつどい100円 要申込み

唄から参加される方は14時頃お越しください