



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

灘診療所 健康教室

その物忘れ、認知症予備軍?

~軽度認知障害(MCI)について~

お話: 高野修一 先生

日時 12月19日(木) 14:00~15:00

会場 灘診療所待合室

参加費 無料

灘診療所へ要申込み(801-6665)

ブロック・
支部活動

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。

灘区健康体操

日時 12月12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

ごもう喫茶

日時 12月17日(火) 10:00~11:30

会場 五毛会館1階

参加費 100円 申込み不要

「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。

リズム体操

日時 12/10、17、24、1/7(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 12/12、1/9(木) 13:30~14:30
参加費 年200円

ダンベル体操

日時 12/6、13、20、1/10(金) 14:00~15:00
参加費 1回20円

お口の体操クラブ

日時 12/13、20、1/10(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 12/5、12、19、1/9(木) なた組合員集会所9:00出発
参加費 無料 ※初参加の方はお問い合わせください

MSストレッチ体操

日時 12/19(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 12/14、1/11(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

日時 12/14、1/11(土) 10:00~12:00
参加費 2,000円 ※お申込みは3日前までに

初心者カメラサークル

日時 12/17(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 12/11、1/8(水) 10:00~12:00
参加費 月100円

水彩画クラブ

日時 12月はお休みします
参加費 月500円

3R布ぞうりサークル

日時 12/21(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
今月は稗田地域福祉センターにて

すずらん(脳いきいき教室)

日時 12/23(月) 13:00~15:00
参加費 年間500円(お薬子代)

ふれあい食事会

日時 12/18(水) 12:00~ (1週早くなっています)
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) ※お申込み締切 12/13(金)

絵本の読みきかせ「おはなしぼけっと」

日時 12/16(月) 9:30~11:30 参加費 無料

お手玉あそびたい(隊)

日時 12/11、1/8(水) 10:00~11:00
参加費 1回50円

楽しい音楽会

日時 12月はお休みします
参加費 100~200円(お茶代)
(途中参加も可) ※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 ※12/21~1/5はお休みします

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>



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。



【灘中央支部】～たのしく、つどえる居場所～ たまり場・ひえだ「お茶会」

日時 12月16日(月) 10:00~11:30
会場 灘中央自治会館(稗田小学校南、稗田公園内)
参加費 500円 要申込み 締め切り 12/12(木)

【原田支部】エルダーサロン

日時 12月5日、19日(木) 14:00~16:00
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)

※5日はDVDを使った体操とオーラルフレイルの学習、19日はスクエアステップと火災予防の学習をします。

【上野支部】ひとときサロン「スクエアステップ」

日時 12月10日(火) 13:30~14:30
会場 上野会館1階ホール 参加費 100円 申込み不要
持ち物 スクエアステップをします。
動きやすい服装でお越しください。

【灘中央支部】スクエアステップ

日時 12月9日(月) 14:00~15:00
会場 なた組合員集会所
参加費 無料 申込み不要

【灘中央支部】スクエアステップ

日時 12月12日(木) 14:00~15:00
会場 稗田地域福祉センター活動コーナー3
参加費 無料 申込み不要

【摩耶支部】スクエアステップ体操

日時 1月7日(火) 10:00~11:00
会場 摩耶地域福祉センター
参加費 無料 申込み不要

ブロック・
支部活動