



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ●歩こう会 10:00~	6 ◆コーラス虹の会 9:30~ ◆漢字パズル・ 鶴甲 13:00~	7
●運動 ◆文化 ▲交流 ※開催場所、詳細は裏面をご覧ください						
8	9 ▲憩いの広場 ムーン 11:00~ ◆三線 18:00~	10 ●ロコトレ体操 10:00~ ▲ふれあい お食事会 11:00~	11 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~ ◆刺しゅう 14:00~	12 ◆謡と仕舞 13:00~ ●マハラジャろっこう (Discoエクササイズ) 14:00~	13 ◆フラワーアレンジ 10:00~ ◆コーラス虹の会 10:30~	14
15	16 ▲憩いの広場ムーン 11:00~ ●チェアエクササイズ 11:00~ ◆三線 18:00~	17 ●六甲南 スクエアステップ 10:00~	18 ●フラダンス・ ハイビスカス 9:30~	19 ◆漢字パズル・ 鶴甲 13:00~	20 ◆コーラス虹の会 9:30~ ◆漢字パズル・ 六甲道 14:00~	21 ●リズム ダンベル体操 10:00~
22 ◆男の料理教室 9:30~	23 ▲憩いの広場ムーン 11:00~ ◆三線 18:00~	24 ●エクササイズ びっくり3 18:00~	25 ◆書道クラブ 10:00~	26 ◆謡と仕舞 13:00~	27	28
29	30	31	1/1 元旦	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

憩いの広場ムーン

みんなで楽しくお茶を飲みながら、折り紙で
サンタクロースを作りましょう!

日時 12月9日(月)
11:00~15:00の間に開催しています

会場 六甲道組合員センター(パニエ六甲北側)

参加費 100円(喫茶代)



ブロック・ 支部活動

六甲北支部組合員サロン

~組合員同士でわいわいとおしゃべりタイム~

日時 12月18日(水) 13:30~15:30

会場 支部役員の都筑さん宅(曾和町)で開催
参加ご希望の方は、下記までお電話ください。

※健康いちばん11月号で掲載しました12月9日分は取りやめます。ご了承ください。
今月から第3水曜が定例となります。

風の家 ロコトレサークル

日時 1月14日(火)
13:00~14:30

参加費 100円 要申込み

「100歳まで安全に歩く」ために、
健康運動指導者とストレッチ・ロ
コトレ(筋トレ)・セルフマッサージ
を皆さんで行っています。茶話会
もあり楽しく交流しているけんこ
うクラブです。

※1月のみ定例日に変更になっております。

エクササイズびっくり3 ※初回のみ **若干名募集**

日 時 12/24(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践」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 12/11、18(水) 9:30~11:30 参加費 1500円

ロコトレ体操

日 時 12/10(火) 10:00~11:00
 会場 高羽会館 参加費 無料

六甲北スクエアステップ

日 時 12月はお休みします
 会場 六甲地域福祉センター 参加費 無料

六甲南スクエアステップ

日 時 12/17(火) 10:00~11:30
 会場 六甲道組合員センター 参加費 無料

マハラジャろっこう(Discoエクササイズ)

日 時 12/12(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 12/5(木) 10:00~ 行き先 酒心館~石屋川方面(井当なし)
 12/19(木)はお休みします
 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 12/16(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 1/14(火) 13:30~14:30 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 12/21(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 12/9、16、23(月) 18:00~20:00 参加費 月4000円

フラワーアレンジ ※初回のみ要申込み

日 時 12/13(金) 10:00~15:00 参加費 材料費実費

男の料理教室

日 時 12/22(日)9:30~(調理) 12:00~(昼食) 参加費 1000円

刺しゅう

日 時 12/11(水) 14:00~16:00 参加費 材料費実費

謡と仕舞

日 時 12/12、26(木) 13:00~16:00 参加費 月2回2000円

漢字パズル・六甲道

日 時 12/20(金) 14:00~16:00 参加費 1回100円

書道クラブ

日 時 12/25(水) 10:00~12:00 参加費 1回500円

漢字パズル・鶴甲

日 時 12/6(金)、19(木) 13:00~15:00
 会場 コープ鶴甲集会所 参加費 月2回300円

コーラス虹の会

日 時 12/13(金)10:30~12:00 会場 トラストグレイス御影
 日 時 12/20(金)9:30~12:00 会場 神戸高校同窓会館
 日 時 12/6(金)9:30~12:00 会場 六甲道組合員センター
 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 12/10(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 12/9、16、23(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。

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

●「クリスマス会」

☆大きなクリスマスツリーをみんなで飾りましょう☆

日 時 12月19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

