

日	月	火	水	木	金	土
			1 ●おおえぼし ロコトレ 14:00~	2 ●とががわ セラバンド体操 14:00~	3 ●はなみずき ロコトレ 14:00~	4
5	6	7	8 ●西灘支部 セラバンド体操 14:00~ ▲ポジャギサークル 14:30~	9	10	11
12	13	14	15	16	17 ●とががわ班 14:00~	18
19	20	21 ▲よんさん みなみ班 14:00~	22 ▲ポジャギサークル 14:30~	23	24 ●健康いきいき おおきた 13:00~	25
26	27	28 ●河原いきいき 体操クラブ 10:00~	29	30	31	

●運動 ◆文化 ▲交流

※開催場所、詳細は裏面をご覧ください

#### ブロック・ 支部活動

#### 西灘支部

●みんなのおしゃべりタイム

**日時** 9月10日(月)  
13:30~15:00

**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)

申込み不要 お手伝い募集中

※8月はお休みします。

#### ロコトレ体操に 参加しませんか?

**日時** 8月1日(水)  
14:00~15:30

**会場** 大石東町市営住宅集会所

**参加費** 無料

申込み不要

どなたでも  
お気軽に  
ご参加ください

これからも元気で  
歩き続けられるための体操をします!

#### 小規模多機能 とががわ

ボランティア  
募集

**【午前】**

**日時** おおよそ  
10:00~13:00

**内容** 調理のお手伝い、  
利用者さんのお話し相手

**【午後】**

**日時** おおよそ  
14:00~16:00

**内容** 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 8/2、9/6(木) 14:00~15:00 参加費 初回200円  
会場 とががわ地域住民交流室

## 河原いきいき体操クラブ

日時 8/28(火) 10:00~11:00 参加費 無料  
会場 泉第2住宅集会所

## おおえぼしロコトレ体操

日時 8/1、9/5(水) 14:00~15:30 参加費 無料  
会場 大石東町市営住宅集会所

## はなみずきロコトレ体操

日時 8/3、9/7(金) 14:00~15:30 参加費 無料  
会場 泉第2住宅集会所  
※タオルを持参してください。

## 健康いきいき体操おおきた

日時 8/24(金) 13:00~14:30 参加費 無料  
会場 En+新在家(阪神新在家高架下)  
※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 8月はお休みします 参加費 無料  
会場 河原自治会館3階

## 西灘支部 セラバンド体操

日時 8/8(水) 14:00~15:00 参加費 無料  
会場 岩屋青年会館

運動

## 西灘支部 ダンベル体操

日時 9/7(金) 10:30~11:30  
参加費 無料  
会場 とががわ地域住民交流室

交流

## よんさんみなみ班

日時 8/21(火) 14:00~16:00  
参加費 無料  
会場 ルネシティ新在家南町集会所

## とががわ班

日時 8/17(金) 14:00~16:00  
参加費 無料  
会場 とががわ地域住民交流室

文化

## スマート班

日時 8月はお休みします  
参加費 無料  
会場 河原自治会館1階1号室  
※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。

## ポジャギサークル 若干名募集中

日時 8/8、22(水) 14:30~16:30  
会場 たんぼぼクラブ事務所  
参加費 1回あたり1,500円  
※3か月分まとめての参加の場合は、6回分で5,000円になります。

 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

「けんこうクラブ」では、組合員3名以上が定期的集まり、健康づくりやスポーツ・文化など様々なテーマで活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生活協の集会所の使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。

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



## 警報発令時の組合員活動について

取り組み当日、朝7時現在、神戸市に暴風雨・暴風・大雨・洪水・大雪などの警報が発令中の場合は、その日の取り組みはすべて中止とします。又、警報が発令をされていない場合でも近隣の状況等により危険と判断をした場合も組合員の安全確保のため中止の措置をとることがあります。

## 機関紙「健康いちばん」手配りボランティアさん募集

健康いちばんは、組合員さんの手配りによって届けられています。月に1度のボランティア。ご無理のない範囲でご協力をお願いします。

- ①岩屋中町3丁目
- ②HAT神戸13号棟(摩耶海岸通)

配布部数は5部程から  
ご相談させてください。



お問い合わせ

生協本部・組合員活動支援部

TEL.078-802-3424 (担当 ヨシノ)