

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ◆コーラス虹の会 9:30~ ◆漢字パズル・鶴甲 13:00~	4
5	6 ▲憩いの広場ムーン 11:00~	7 ●風の家 ロコトレサークル 14:00~	8 ●フラダンス・ハイビスカス 9:30~ ◆刺しゅう 14:00~	9 ◆謡と仕舞 13:00~ ●マハラジャろっこう (Discoエクササイズ) 14:00~ ●セラバンド体操&脳トレ 14:00~	10 ◆コーラス虹の会 10:30~ ●セラバンド体操&脳トレ 14:00~	11 山の日
12	13	14	15	16 ◆漢字パズル・鶴甲 13:00~	17 ◆漢字パズル・六甲道 14:00~	18
19	20 ▲憩いの広場ムーン 11:00~	21	22 ◆書道クラブ 10:00~	23 ◆謡と仕舞 13:00~	24 ◆コーラス虹の会 9:30~	25
26	27 ▲憩いの広場ムーン 11:00~	28 ●エクササイズ びっくり3 18:00~	29 ●フラダンス・ハイビスカス 9:30~ ●ロコトレ体操 14:00~	30	31 ◆コーラス虹の会 9:30~	

●運動 ◆文化 ▲交流

※開催場所、詳細は裏面をご覧ください

六甲道ブロック 子ども企画

- 「子ども料理教室」

日時 8月19日(日)
10:00~13:30

会場 六甲道組合員センター

参加費 300円

定員 10名
(小学生以上)

ぎょうざ作りをします

ブロック・
支部活動

「ワンコイン健康チェック」

- 六甲台会場

日時 9月13日(木)
15:30~17:00

会場 グリーンヒルズ六甲4号棟前
中央集会所
(市バス六甲団地下車すぐ)

内容 セーフティ
ウォーキングチェック
300円
尿中塩分チェック
100円

要申込み

- 鶴甲会場

日時 9月14日(金)
15:30~17:00

会場 コープ鶴甲集会所
(鶴甲4丁目)

内容 血管年齢チェック
500円
尿中塩分チェック
100円

要申込み

運動

エクササイズびっくり3 用 ※初回のみ 若千名募集中

日時 8/28(火)(毎月第4火曜日) 18:00~20:00

参加費 1回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技」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 用 ※初回のみ 若千名募集中

日時 8/8、29、9/5(水) 9:30~11:30 参加費 月1,500円

リズムダンベル体操 ※初めての参加の方は、200円を頂戴します。

日時 8月はお休みします 参加費 無料

ロコトレ体操

日時 8月はお休みします 会場 高羽会館

日時 8月はお休みします 会場 六甲地域福祉センター

日時 8/29(水) 14:00~15:00 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) 用

日時 8/9(木) 14:00~16:00 参加費 100円

会場 風の家(六甲町2 風の郷公園内)

※70年代、80年代のリズミカルな音楽に乗って、膝を痛めない歩き方レッスンも、4~5名募集(男性も)。

歩こう会

日時 8月はお休みします 会場 舞子公園

集合場所 10時六甲道診療所前 参加費 無料

風の家ロコトレサークル 用

日時 8/7(火) 14:00~16:00 参加費 100円

会場 風の家(六甲町2 風の郷公園内)

※ストレッチで血流、リンパの流れを良くし、ロコトレで足腰の力を高め、階段も坂道も楽に歩きましょう。

セラバンド体操&脳トレ

日時 8/9(木) 14:00~15:30 参加費 無料

会場 グリーンヒルズ六甲4号棟前集会所

日時 8/10(金) 14:00~15:00 参加費 無料

会場 コープ鶴甲集会所

文化

書道クラブ 用 ※硬筆の練習です。

日時 8/22(水) 10:00~12:00 参加費 月1回300円

フラワーアレンジ ※8月はお休みです。

日時 9/14(金) 10:00~15:00

参加費 材料費実費

男の料理教室 用

日時 8月子ども企画のためお休みします 参加費 1,000円

刺しゅう

日時 8/8(水) 14:00~16:00 参加費 材料費実費

謡と仕舞

日時 8/9、8/23(木) 13:00~16:00 参加費 2,000円

漢字パズル・六甲道 ※頭の体操にご参加をお待ちしています。

日時 8/17(金) 14:00~16:00 参加費 月1回100円(資料代)

コーラス虹の会 用

日時 8/3、24、31、9/7(金) 9:30~12:00

会場 六甲道組合員センター

日時 8/10(金) 10:30~12:00

会場 トラストグレイス御影

参加費 月4回2,000円

漢字パズル・鶴甲 ※頭の体操にご参加をお待ちしています。

日時 8/3(金)、8/16(木)、9/7(金) 13:00~15:00 参加費 月2回300円

会場 いずれもコープ鶴甲集会所

交流

ふれあい食事会 用

日時 8月はお休みします 参加費 月1回500円

※お申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

日時 8/6、20、27(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。

用 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。

六甲道組合員センター

神戸市灘区
桜町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



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。

六甲道診療所からのお知らせ

●神戸市胃がん検診

昨年からはまった胃カメラによる胃がん検診は当院で受診できます。

※鼻からの(経鼻)内視鏡です。

対象 当年度中に50歳以上の偶数歳になる方

料金 2,000円(70歳以上の方などは無料)

お申込み
六甲道診療所
TEL. 078-811-0555

ろっこう医療生活協 子育て広場 親子の元気を応援する!ろっこうちゃんクラブ

●『シャボン玉と水遊び』

~おもいっきりシャボン玉をつくっちゃおう!~

日時 8月23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

参加対象 未就学児と保護者

要申込み

夏休みなので、小学生のおにいちゃんおねえちゃんもきてネ!

ぬれてもいい服装でご参加ください
(雨天の場合は室内で遊びます)