

日	月	火	水	木	金	土
			1 ●うはらシニアエアロ 10:00~ ▲なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	2 ●太極拳 14:00~	3	4
5	6 ●ゆるゆる若返り体操 10:00~ ◆三線サークル 14:00~ うはら多機能ホーム夏祭り 14:00~	7 ◆琴友会甲南 10:00~	8 ●ゆるゆる若返り体操 10:00~	9 ●太極拳 14:00~	10	11 山の日 ◆懐メロ&昭和歌謡 「第2土曜日歌の会」 10:00~ 14:00~
12	13	14	15	16	17	18
19	20 ●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~	21 大正琴を 弾いてみよう 13:30~	22 ●ロコトレ体操 10:30~ ◆なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	23	24 ◆楽しい書 (書道サークル) 13:30~	25
26	27 ●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~	28 ◆琴友会甲南 10:00~	29 ▲なかよしクラブM 13:00~ ▲ふれあいサロン 13:30~	30 ●太極拳 14:00~	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

和はは体操で健康になろう!

日時 8月20日(月) 14:00~15:30

会場 うはら多機能ホーム1階地域住民交流室

日時 9月19日(水) 10:00~11:30

会場 田中公会堂 2階和室

日時 9月20日(木) 10:00~11:30

会場 本山西地域福祉センター

日時 9月28日(金) 10:00~11:30

会場 本山地域福祉センター

参加費 100円 持ち物 タオル・飲み物
申込み不要(全て)

ロコトレ体操

日時 9月7日(金)(毎月第1金曜日)
14:00~15:00

会場 市営青木南住宅集会所

参加費 100円 持ち物 タオル・飲み物

※8月はお休みです

「大正琴を弾いてみよう!」琴友会

日時 8月21日(火) 13:30~15:00
子ども、大人誰でも参加OK

会場 うはら多機能ホーム1階
地域住民交流室

要申込み

簡単な曲が何曲かひけるようになるよ!

ゆるゆる若返り体操

日時 8月6日、9月3日(月)
10:00~11:00

会場 ハイム本山1階

参加費 無料

※毎週第1月曜日

日時 8月8日、9月12日(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 100円

※毎週第2水曜日

持ち物 バスタオル・飲み物・
汗ふきタオル

運動

太極拳

日時 8/2、30、9/6(木) 14:00~16:00 会場 組合員センター甲南
8/9(木) 14:00~16:00 会場 横屋会館

参加費 月1,000円(会場費)

ダンベル体操

組合員センター 甲南 ※8月はお休みです。

日時 9/21(金) 10:00~11:00 参加費 月1回無料

ゆるゆる若返り体操

日時 8/6、9/3(月) 10:00~11:00

会場 ハイム本山1階 参加費 無料

日時 8/8、9/12(水) 10:00~11:00

会場 うはら多機能ホーム 地域住民交流室 参加費 1回100円

うはらシニアエアロ

※定例、第1、3水曜

日時 8/1、9/5(水) 10:00~11:30

会場 うはら多機能ホーム 地域住民交流室 参加費 月1回500円

ロコトレ体操

日時 8/22(水) 10:30~11:30

会場 東灘組合員センター甲南 参加費 無料

青木ロコトレ体操

※8月はお休みです。

日時 9/7(金) 14:00~15:00

会場 市営青木南住宅 集会所 参加費 100円

甲南シニアエアロサークル

組合員センター 甲南

日時 8/20、27(月) 10:00~11:00

参加費 月3回500円/1回500円

琴友会(きんゆうかい)甲南(大正琴のサークル)

日時 8/7、28、9/4(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

組合員センター 甲南

日時 8/6、20、27、9/3(月) 14:00~16:00

参加費 月3,500円

文化

歌いましょう♪懐メロ&昭和歌謡

「第2土曜日歌の会」

日時 8/11、9/15(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 200円(初めての方は歌集代1,500円)

楽しい書(書道サークル)

組合員センター 甲南

日時 8/24(金) 13:30~15:30

参加費 500円(材料費込み)

なかよしクラブM(麻雀サークル)

日時 8/1、22、29、9/5毎週水曜日(問い合わせください)
13:00~16:00

参加費 あり

組合員センター 甲南

みんなの和はひろば

日時 8/20、27(月)

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 地域住民交流室

参加費 無料(参加費が必要な場合あり)

※第3月曜日は「和は体操」、参加費 100円

※祝日はお休み

ふれあいサロン

日時 8/1、22、29、9/5(水)

13:30~15:00

会場 うはら多機能ホーム 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

※祝日はお休み

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

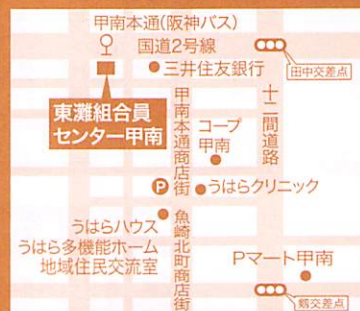
「けんこうクラブ」では、組合員3名以上が定期的集まり、健康づくりやスポーツ・文化など様々なテーマで活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生活協の集会所の使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。

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



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西岡本1丁目
- ②西岡本2丁目
- ③青木4丁目
- ④青木5丁目

配布部数は5部程から
ご相談させていただきます。



お問い合わせ
生協本部・組合員活動支援部
TEL.078-802-3424 (担当 ウエダ、トダ)