

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> ◆囲碁 10:00~ ◆木彫 13:00~ ▲NPO法人花たば・お茶処(月~金曜日)	<b>2</b> ●歩こう会 9:00~ ▲脳トレ雀 9:30~	<b>3</b> ●ダンベル体操 14:00~	
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> ●リズム体操 10:00~	<b>8</b> ▲お手玉あそび(隊) 10:00~ ◆囲碁 10:00~	<b>9</b> ●歩こう会 9:00~ ▲脳トレ雀 9:30~ ●セラバンド体操 13:30~	<b>10</b> ●ダンベル体操 14:00~	<b>11</b> 山の日
<b>12</b>	<b>13</b> 海の日	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> ◆3R布ぞうりサークル 13:00~
<b>19</b>	<b>20</b> ▲おはなしぼけっと 9:30~ ▲脳トレ雀 13:00~	<b>21</b> ●リズム体操 10:00~ ◆初心者カメラ 13:00~	<b>22</b>	<b>23</b> ●歩こう会 9:00~ ●MSストレッチ体操 10:00~ ●セラバンド体操 13:30~	<b>24</b> ●ダンベル体操 14:00~	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b> ▲すずらん(脳いきいき教室) 13:00~ ▲脳トレ雀 13:00~	<b>28</b> ●リズム体操 10:00~	<b>29</b> ◆囲碁 10:00~	<b>30</b> ●歩こう会 9:00~ ▲楽しい音楽会 13:30~	<b>31</b>	

●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

#### 灘中央支部

- ロコトレ体操
- 日時** 9月10日(月) 14:00~15:00 **参加費** 無料
- 会場** なた組合員集会所 **申込み不要**

#### 原田支部

- 元気いきいき!!体操
- 日時** 8月1日(水)、23日、9月6日(木) 14:00~15:00 **参加費** 無料  
(希望者は8/1 15:00~ 足指力チェック)
- 会場** 原田資料館 **申込み不要**

※神戸市保健福祉局のDVDを使って体操します。

#### 摩耶支部

- 体操
- 日時** 8月7日、9月4日(火) 10:00~11:00 **参加費** 無料
- 会場** 摩耶地域福祉センター **申込み不要**

#### 篠原支部

- 体操
- 日時** 8月23日(木) 10:00~11:00 **参加費** 無料
- 会場** 篠原会館本館2階 **申込み不要**

#### 原田支部学習会

- 「高齢者を狙う特殊詐欺」
- 日時** 9月6日(木) 15:00~ **参加費** 無料
- 会場** 原田資料館 **申込み不要**



運  
動

### リズム体操

日時 8/7、21、28、9/4、11、18(火) 10:00~11:00  
参加費 無料

### セラバンド体操

日時 8/9、23、9/13(木)13:30~14:30 参加費 年200円

### ダンベル体操

日時 8/3、10、24、9/7、14(金) 14:00~15:00  
参加費 1回20円

### 歩こう会

日時 8/2、9、23、30、9/6、13(木) 9:00(出発) 参加費 無料

### MSストレッチ体操

日時 8/23(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 バスタオル、タオル

### 紙芝居サークル ※8月はお休みです。

日時 9/8(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 ※8月はお休みです。

日時 9/15(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 8/21(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 8/1、8、29、9/5、12(水) 10:00~12:00  
参加費 月100円

文  
化

### 水彩画クラブ ※8月はお休みです。

日時 9/5(水) 10:00~12:00  
参加費 月500円

### 3R布ぞうりサークル ※8月はお休みです。

日時 8/18(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

### 楽しい音楽会

日時 8/30(木) 13:30~15:30(途中参加可)  
参加費 100~200円(お茶代)  
※問い合わせは 花たば/801-6632

### すずらん(脳いきいき教室)

日時 8/27(月) 13:00~15:00  
参加費 年間500円(お菓子代)

### ふれあい食事会 ※8月はお休みです。

日時 9/26(水) 12:00~  
参加費 500円  
●お申込み締切 9/21(金)

交  
流

### 絵本の読みきかせ「おはなしぼけっと」

日時 8/20(月) 9:30~11:30 参加費 無料

### お手玉あそびたい(隊)

日時 8/8、9/12(水) 10:00~11:00  
参加費 1回50円

### NPO法人 花たば・お茶処

日時 月~金曜日 10:00~16:00  
会場 なた組員集会所すぐ隣

要申込み

「ろっこう医療生活協同組合 組員活動支援部」  
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、組員3名以上が定期的に集まり、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。

医療生活協センター  
なた組員集会所

灘区水道筋6-7-11  
医療生活協センター1階

会場の記載が無い  
「けんこうクラブ」活動は、  
すべてなた組員集会所で  
活動または集合しています。



### 警報発令時の組員活動について

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員の安全確保のため中止の措置をとることがあります。

### 灘区健康体操

日時 9月13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 ※飲み物持参 申込み不要 お手伝い募集中

### 灘診療所

●患者教室「骨粗しょう症って...?」

日時 8月30日(木) 14:30~15:30

会場 灘診療所 待合 参加費 無料 要申込み

TEL.078-801-6665(灘診療所)