

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2015年12月号 神戸市灘区水道筋6-7-11 / TEL. 078-802-3424 / 発行人: 村上 正治 / 編集: 広報委員会
●組合員数 / 21,407人 ●出資金金額 / 559,934,000円 ●平均出資額 / 26,126円 (2015年11月20日現在)



ろっこう医療生活協同組合 都賀川フェスタ

組合員の力で大成功!



大空に向かって発声



綿菓子、上手く出来るかなあ



11月7日、都賀川公園で、都賀川フェスタが開催。心配されていた雨もなく、1,000名を超える参加者で大成功を収めました。ステージなどで発表されたけんこうクラブの組合員や、模擬店、ウォークラリーなどに関わったスタッフ、ボランティアは総勢200名を超えました。血圧・体脂肪チェックの参加も約200名でした。

楽しく、ふれあい、助け合い、健康づくりのために

けんこうクラブを

紹介します ④1

けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動が続けている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会所使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。ぜひ皆様も組合員を誘って、けんこうクラブ活動を始めましょう。

けんこうクラブについてのお問い合わせは、ろっこう医療生協・組合員活動支援部 電話078-802-3424

【東灘ブロック なかよしクラブM

脳トレに効果あり

今年1月下旬にできた、なかよしクラブM（マージャンサークル）です。

最初はみんなで楽しく遊べればいいなと思っていましたが、マージャン牌を初めて目にし、手に触れたときは高貴な感じがして、異様な気持ちになりました。この気持ちを忘れずに、頭を使い、手を使い、健康な余生を送りたいと思っています。

頭と手を使うことが認知症の予防になると医学博士の講演で学びました。一人でも多くの方に参加していただき、皆さんと一緒に身体も心も健康で楽しい日々を過ごしたいと思っています。

皆さん、私たちと一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？なかよしクラブMでお待ちし



楽しんで頭の体操をしています



みんなで作り上げる脳いきいき教室

「とがわブロック」スマート班
この地域での健康寿命を延ばしたい

スマート班は、地域でみんなと楽しく取り組める認知症予防活動「脳いきいき教室」から始まり、今年で5年を迎えました。

当初は少なかったメンバーも、今では10名前後でわきあいあいと活動をしています。

内容は、脳トレと月別にテーマを設けて、塩分チェックや体操など健康に関した活動をしています。

班長の齋藤好志子さんから「自分の生活習慣を変えることは難しいことですが、楽しみながらすることで少しずつ効果がでていきます。」とおはなされていました。

どなたでも参加できますので、関心のある方はぜひ見学にお越しください！

【活動案内】

日時：毎月第4水曜
14時～15時30分
場所：河原自治会館1階4号室

日時：毎週水曜日
13時30分～16時30分
場所：東灘組合員センター甲南
参加費あり

※詳しくは、問い合わせください

四季のカルテ

高齢期を

元気に生きる

灘診療所・医師

鳴海 妥



10月に「高齢期を元気に生きる」と題して、姫路で話をしました。その準備をするなかで気が付いたことがあります。

今 医療生協で力を入れて取り組んでいることが、まさに高齢期を元気に生きるというのは要するに、①脳が動くこと②体が動く事です。生活レベルで考えると、日常生活を自分で判断して継続することが出来る、行きたいところへ自分の足で行けるということだと思います。いろんな場面で人と交流できることを加えてもいいでしょう。

それを阻む主要な病態として、①認知症②ロコモティブ症候群③生活習慣病があります。この三つはそれぞれ医療生協が活動の主要な柱として取り組んでいるものです。認知症は、ご存じのよう

に、記憶力や判断力などの認知機能が低下して社会生活に支障をきたすものです。いわば脳が動かなかってくる病気で

ロコモティブ症候群は筋肉、骨、関節などに障害がおこって運動機能が低下した状態の事を言います。足腰が弱ってだんだん体が動かなくなるものと

考えてよいでしょう。すると転びやすくなって骨折したり、寝たきりになったり、あるいはまた認知症になる危険性とも言われています。

生活習慣病は、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満といった状態です。これらは動脈硬化をすすめる誘因となって、脳卒中、心筋梗塞あるいは心不全のリスクを高めます。こういった病気は認知症や動けなくなることにつながっていきます。

◆ ◆ ◆

そこでまず頭を動かすことについて。

一般に、記憶力など新しいことを覚えて新しい環境に適応していくのに

必要な能力は、年とともに低下していきます。一方、知恵、知識、経験と

いったものの総量は、年を重ねるごとに増えていきます。このように年を取ると知能は落ちる一方ということではないのです。そして年とともに落ちるとされる記憶力も、70代でも20歳の平均を保っている人もあるように、使えば使うほど落ちにくいのです。

脳科学の側からも、人のかかわりを持つ・社会参加を続ける・とくに世のために人のためなど高い目的意識を持つていると、脳が長持ちすることが分かっています。

◆ ◆ ◆

身体を動かすことについてです。

医療生協では、しっかりと安全に歩けるように、大腰筋トレーニング、セーフティ・ウォーキング、そして今ウオーキング・チャレンジに取り組んでいます。私も「大阪一名古屋38万歩コース」にチャレンジしてしまし

て、なんとか達成できそうです。歩くことは脳にもいいのです。運動しているほうが認知症になりにくいことや、記憶に関係する海馬が大きくなる



岩手県大船渡市へ 災害義援金を贈呈

9月27日水道筋6丁目で開催された「さんま祭り」で集まった、売り上げや募金など174,379円を、大船渡市に義援金としてお贈りしました。



大船渡市長(右)に義援金を手渡す森本専務

歌体操で楽しく交流

岩手県大船渡市・支援行動

ろっこう医療生協の大船渡支援行動は、3人一組で11月の各週月曜日に現地入りし2泊3日で活動しました。仮設住宅で現在も生活をされているみなさんと、歌体操をして楽しんで交流しようと企画をしました。

私が参加した11月の第2週組は11月10日に山馬越(やままごえ)仮設にうかがいました。3名の住民の方と仮設の支援員さん2名が参加してくださいました。

まずは、ウォーミングアップ。みなさん右手で2拍子、左手で3拍子をする頭の体操に大苦戦。「海」の節に合わせて繰り返し練習しました。だんだんこんがらがってきて自然と笑いがあふれます。その後「どこかで春が」と「北国の春」にあわせて体を動かしました。とても気持ち良さそうにされていました。11日にも後ノ入(のちのいり)仮設に入り、活動をしました。

仮設住宅も解消に向けたスケジュールが決まってきており、期限の短いところでは住民の移る先が決まっているようです。参加者の中でも引っ越しの話題がでていました。高台での宅地造成や新しい防潮堤の建造などの工事もまだまだ途中です。これからも支援続けていきたいと思います。

(組合員活動支援部 羽田野 祐司)



うたの節に合わせてからだを伸ばします

事業共創委員会&虹のご意見箱で出た声(一部)

- ◇六甲道診療所は診察前の問診を丁寧にしてくれるので多少待ち時間が長くなっても満足しています。
- ◇会計、受付のときに杖の置き場に困っています。
→受付カウンターのほか、処置室や診察室にも杖かけを設置しました。
ご活用ください(東雲診療所)
- ◇認知症患者が増えているので、認知症について理解を深める学習を企画してほしいです。
- ◇灘診療所の待ち時間が長くなっていると感じます。
→ご迷惑をおかけてしています。10月1日電子カルテを変更しました。また、予防接種や風邪の患者さんが増える時期なのでその影響も考えられます。事故がおこらないように確認をしながら業務をおこなっていますが、少しずつでもスムーズになるように引き続き努めていきます。

ろっこう医療生協では、組合員、患者さんと職員が共に意見を出し合い、利用しやすい事業(所)づくりをめざしています。事業共創委員会はその意見を出し合う会です。どなたでもご参加いただけます。また虹のご意見箱をすべての事業所に設置しています。利用してよかった、改善してほしい、様々なご意見をお寄せください。

◎次回の事業共創委員会

1月25日(月)	15時から	とががわ地域住民交流室
1月26日(火)	14時から	六甲道診療所
1月27日(水)	14時から	灘診療所
1月28日(木)	15時から	東雲診療所
2月 4日(木)	11時30分から	東灘組合員センター甲南

事業共創委員会・虹のご意見箱についてのお問い合わせは、
医療生協本部 802-3424まで

ろっこう医療生活協同組合35周年 新春のつどい案内

地域の皆様に支えられて35年。組合員、職員で祝い合いましょう!

日 時/2016年1月16日(土) 11時30分から13時30分まで

会 場/神戸市立灘区民ホール

参加費/1,500円

申し込み締め切り/12月17日

お申込み、お問い合わせ先は

ろっこう医療生活協同組合 2016年新春のつどい実行委員会
Tel 078-802-3424

◆ インフルエンザ予防接種のご案内 ◆

接種期間 平成27年10月15日(木)~平成28年1月30日(土)

▶接種料金

●65歳以上の方(神戸市民) 1回接種 1,500円

※60~65才未満で内部障害による身体障害者手帳1級相当の方も上記相当。
※65才以上で生活保護・非課税世帯の方は全額神戸市助成対象により無料。
→無料対象者の方は無料接種券、生活保護適用証明書、生活保護法医療券、保険料段階が第1、2、3段階の介護保険料のお知らせ(納入通知書)など必要書類を提出してください。

●13歳~64歳の方 1回接種 4,360円
2回目(任意) 3,000円

●満1歳~12歳の方(神戸市民)
1回目 4,360円 ※神戸市助成により窓口負担は3,000円
2回目 3,000円 ※1回目と同じ医療機関で接種したときのみ。
医療機関が異なる場合は4,360円

よく歩く人は
長生きする

シリーズ
2

「歩く人。」が長生きできる理由

その1 動脈硬化に対する効果

血管の最も内側には血管内皮細胞という組織があります。この血管内皮細胞の機能を保持することができれば動脈硬化を防ぐことができるのです。運動をすると血流が盛んになります。この血流の変化により、血流が血管をこする物理的力が働きます。この力を「ズリ応力」というのですが、この「ズリ応力」そのものが血管内皮細胞を刺激し、その機能を鍛えます。定期的に運動することにより、血管内皮細胞の機能は若者と同等に保たれます。

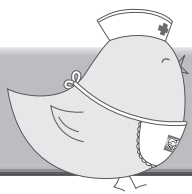
また、このズリ応力は動脈硬化を予防するだけでなく改善します。ズリ応力は血管の詰まりの原因になる脂を掃除したり、プラークという血管のコブを小さくすることがわかりました。つまりは歩くこと運動することで血流を増やし、血管を鍛えて、掃除する。

それが動脈硬化の予防・改善につながるということです。

(灘診療所/メディカルスポーツトレーナー 高松 大介)

「歩く人。インストラクター養成テキスト」
著 土井龍雄、佐藤真治発行 一般社団法人
OVALHEARTJAPANを参照





六甲道

体ほぐしと筋トレの笑いヨガ

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた簡単なエクササイズです。冗談やユーモアを使わず、運動として笑います。

- 日 時：12月15日（火） 10時30分～11時30分
- 会 場：六甲道組合員センター
- 参 加 費：500円（資料代、会場費など）
当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。



とかがわ

よんさんみなみ班 市政報告会

～もっと身近にわかいやすく、灘区選出の小林るみ子市議がお話します～

- 日 時：12月15日（火） 14時～16時
- 会 場：ルネシティ新在家南町集会所
- 内 容：神戸市の中で何が決まったの？
私たちの暮らしとの関係は？
- 参 加 費：無料 ※健康チェックも実施します



中 央

まつぼっくりのクリスマスツリー

- 日 時：12月12日（土）
午前10時～12時
- 集合場所：東雲診療所3階
- 定 員：15名
- 参 加 費：100円



東 灘

和はは体操で健康になろう



和はは体操は、笑いヨガを中心にして歌体操やロコトレなど組み合わせた簡単なエクササイズです。自分の体に合わせて無理なく楽しく運動ができます。

- 日 時：12月17日（木） 14時～15時30分
- 会 場：御影公会堂 1階4号室
- 日 時：12月22日（火） 14時～15時30分
- 会 場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

参加費：いずれも100円 ※当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

シニアエアロ～こころも身体もウキウキ！

音楽に合わせてエクササイズを行う有酸素運動です。

- 日 時：12月16日、1月6日（水） 10時～11時
- 会 場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室
- 参 加 費：500円

灘

上野支部企画

お手玉が癒す心とからだ

お手玉あそびたい（隊）よっといで～

- 日 時：12月9日、1月13日（水） 10時～11時
- 会 場：なだ組合員集会所 ●参 加 費：50円

たまり場「ひえだ」クリスマスリース作り

- 日 時：12月21日（月） 14時～15時30分
- 会 場：灘中央自治会館（稗田小学校南 稗田公園内）
- 参 加 費：300円（材料費等）
※参加お申込みは、不要です

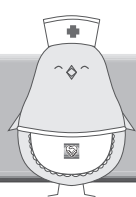


●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
12/10（木）	10時～11時	熊内集会所
12/14（月）	14時～15時	河原自治会館3階
12月はお休み	岩屋青年会館2階	
12月はお休み	東雲診療所3階	
※申し込み：不要 ※動きやすい服装でお越しください		
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動 ※参加費 無料
12/17（木）	14時～15時	原田資料館
12/18（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
12/18（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
12/25（金）	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室
※申し込み：不要 ※動きやすい服装でお越しください ※セラバンド・ダンベルをお持ちでない方にはお貸しいたします♪		
●【セラバンド体操 & ロコトレ】		腕足腰の運動で、元気で歩ける体づくり ※参加費 無料
12/7、21（月）	10時～11時	東雲診療所3階
12/11（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会所 ※和はは体操もあります

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
12/14（月）	14時～15時	なだ組合員集会所
12/17（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
12/16（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
12月はお休み	東灘組合員センター甲南	
12月はお休み	六甲道組合員センター	
12月はお休み	篠原会館本館2階中会議室	
12月はお休み	10時～11時	摩耶地域福祉センター
※床に敷くバスタオルをご持参下さい。		
●おりがみ教室		親子猿
12/15（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円 持ち物：はさみ、ボンド、ものさし、鉛筆		



けんこうクラブのご案内



お申し込み・お問い合わせ先は…

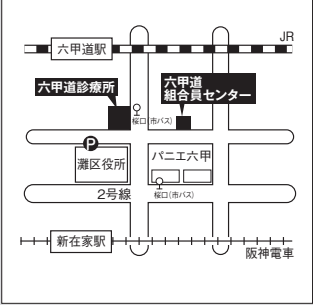
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

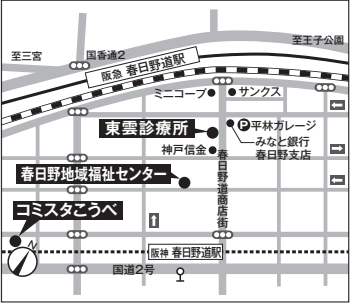
神戸市灘区水道筋6-7-11

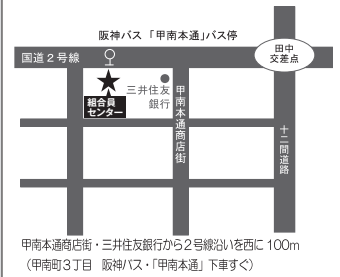
☎ 078-802-3424

受付時間：平日9時～17時

灘  なだ組合員集会所 灘区水道筋6-7-11 医療生協センター1階 ※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべてなだ組合員集会所で活動または集合しております。	ふれあい食事会【要申込】 12/16（水） 12時～ 参加費：500円 お申し込みは生協本部まで	ダンベル体操【申込不要】 12/11、18、25、1/15（金） 14時～15時 参加費：1回20円	「楽しい音楽会」【申込不要】 （「映像と歌声のつどい」改め） 参加費：お茶代（100円～200円） 11月、12月はお休み 各回とも13：30～15：30開催（途中参加OK） 楽器の演奏が出来る人と歌うことが好きな人のつどいです。みんなが知っている曲を生演奏で歌います。みんなで楽しむ音楽会です。 これまでの楽器はキーボード、篠笛、ハーモニカ、ギター、三線、フルートです。（新しい仲間歓迎、同じ楽器でも可） 【問合せ先】花たば 801-6632
	リズム体操【申込不要】 12/8、15、22、1/12（火） 10時～11時 参加費：1回20円	歩こう会【申込不要】 毎週木曜日（12/31、1/7は休み）、9時に出発 参加費：無料	
	絵本の読みかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 12/21（月） 10時～12時 参加費：無料	囲碁【申込不要】 12/9（水） 10時～11時 1/13、20（水） 10時～12時 参加費：月100円 1/6はお休み	
	紙芝居サークル【申込不要】 12/12（土） 13時30分～15時30分 参加費：1回200円（指導料）	水彩画クラブ【申込不要】 12/16（水）はお休み 10時～12時 参加費：月500円	
	3R布ぞうりサークル【要申込】 12/26（土） ※注意※12月のみ第四土曜日に変更 毎月 第3土曜日 13時～16時 参加費：初回300円、2回目以降100円 ※リサイクルを目的にしています。使用済みのタオル大の木綿地・手ぬぐい持参	フラワーアレンジメント【要申込】 12/12（土） 10時～12時 参加費：2,000円 お申し込みは3日前までに 1月はお休み	NPO 法人 花たば・お茶処 月～金曜日 10時～16時（12/28～1/8は休み） 会場：なだ組合員集会所すぐ隣

六甲道  神戸市灘区桜口町3-2-2-102 ※会場の記載がないけんこうクラブ活動は六甲道組合員センターが会場です。	ふれあいお食事会【要申込】 12/8（火） 11時～受付 参加費：500円 お申込は六甲道診療所まで。キャンセルの場合も必ずご連絡下さい。 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。	フラワーアレンジ 12/11、1/8（金） 10時～15時 花代実費	書道クラブ【要申込】 若干名募集 12月は祝日のためお休みです。 10時～12時 硬筆で練習します。 参加費500円
	憩いの広場ムーン【申込不要】 12/7、14、21、28（月） 11～15時 喫茶：100円 お好きな時間にいつでもお立ち寄り下さい	謡と仕舞【申込不要】 12/10、24（木） 13時～16時	コーラス虹の会【要申込】 ・12/11（金） 10時30分～12時 会場：トラストグレイス御影（場所・行き方などはお問い合わせ下さい。） ・12/18（金） 10時～12時 会場：神戸高校同窓会館（灘区城の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ） ・12/4、25（金） 9時30分～12時 六甲道組合員センター 参加費：月4回2,000円
	手芸【要申込】 12/17（木） 10時～12時 参加費：材料費実費	男の料理 12/27（日） 15時～ 参加費：1,000円	歩こう会【申込不要】 年内は12/3が最終です。 1月は21日（木） 清荒神の予定です。
	エクササイズびっくり3【要申込】 「運動と健康」の関係や運動インストラクター養成講座等に関心のある方 12/8（火） 18時～20時（毎月第二火曜日） 参加費：上・下半期 各1,000円 テキスト代：1,700円 図解入りテキスト本を利用して学習、運動テクニックも実践練習しています。	刺しゅう【申込不要】 12月はお休み	漢字パズルクラブ【申込不要】 12/4（金）、17（木） いずれも13時～15時 コープ鶴甲集会所 参加費 300円 / 月
	リズムダンベル体操【申込不要】 12/19（土） 10時～11時	ヨガ【申込不要】 参加者募集中！ 12/16、1/6（水） 14時30分～16時 六甲道組合員センター 12/9（水） 14時30分～16時 成徳地域福祉センター 参加費 1,000円 / 月	

中央  神戸市中央区東雲通1-4-24 ※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべて東雲診療所3階の「しのめ組合員センター」が会場です。	ふれあいお食事会【要申込】 12/15（火） 12時～ 参加費：500円 お申し込み、キャンセルにつきましては12/8（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	東雲書道教室【要申込】 12/2、9、16（水）、22（火） 10時～12時と13時～15時 参加費：月3回3,000円	東雲フラダンス【要申込】 12/3、17（木） 会場：コムスタこうべ 参加費：1500円（月ごと）募集終了しました。
	アレンジ生け花【要申込】 12/4、25（金） 14時～16時 参加費：月2回4,500円（お花代込み）	しのめ囲碁の会【申込不要】 12/7、14、21、28（月） 10時～12時 参加費：毎月100円	ハッスルテニス【要申込】 【コート事情のため、当分募集停止です】
	アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】 12/4、25（金） 17時～18時 参加費：月2回4,000円（お花代込み）	暮らしの相談室 12/16（水） 14時～15時30分 参加費：無料 年金・福祉など生活相談に応じます	ふれあいひろば さえずり【要申込】 お休み
	こども茶道教室【要申込】 12/19、26（土） 9時30分～12時 参加費：月2回2,500円（水屋料込み）	すまいる喫茶【申込不要】 12/25（金） 10時～12時 参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）	健康ヨガ【要申込】 12/4、18（金） 14時～15時 会場：コムスタこうべ 参加費：400円
	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 12/21（月） 14時～15時30分ごろ 内容：ロコトレ 音読 お手玉遊び 会場：ポートアイランド UR67号棟集会所 参加費：無料	歩く会【初回のみ要申込】 12/1、15（火） 参加費：無料 9時30分に生田川水辺広場あずまや連翼亭に集合。 12時頃に帰省予定。 初めてご参加される方は組合員活動支援部へお申し込みください。 担当：田村	ポートアイランド散策の会【要申込】 12/8（火） 昆陽池 10時 ボーライナー三宮駅改札口集合 阪急電車で伊丹まで行き、その後バスで昆陽池へ（お弁当持参）

東灘  神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F	琴友会 甲南（大正琴のサークル）【申込不要】 12/8、1/12、1/19、1/26（火） 10時～、13時～、15時～17時 会費：月1,500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	三線サークル【申込不要】 12/7、14、21、28、1/4（月） 14時～16時 参加費：月3,500円		
	手芸サークル【要申込】 12/10（木） 10時～12時 材料費実費		
	太極拳【申込不要】 12/10、17、24、1/7（木） 14時～16時 参加費：1,000円（会費） / 月 ※参加者数によって変動あり		
	楽しい書（書道サークル） 12/25（金） 13時30分～15時 参加費：500円		

歌いましょう！昭和歌謡＆フォーク～フォークギターに合わせて～ 「第二土曜歌の会」【申込不要】 12月12日（土） 10時～12時 御影公会堂 14時～16時 東灘組合員センター甲南 1月9日（土） 10時～12時 御影公会堂 14時～16時 東灘組合員センター甲南 参加費：100円 ※初めての参加者は、500円（歌集代）	ダンベル体操【申込不要】 12/18（金） 10時～11時 参加費無料	とががわセラバンド体操 12/17（木） 14時～15時 とががわ地域住民交流室
和はは体操【申込不要】 12/22（火） 14時～15時30分 参加費：100円 会場：地域住民交流室	スマホー会【申込不要】 12/3、17（木） 13時30分～15時30分 参加費：1,000円 / 月 会場：地域住民交流室	とががわ班 12/18（金） 14時～16時 とががわ地域住民交流室
フラワーアフタヌーン【申込必要 7日前までに】 体験参加の方は参加費2,500円 12/17（木） 13時30分～15時30分 参加費：2,800円 会場：地域住民交流室	なかよしクラブM（麻雀サークル）【申込不要】 毎週水曜日（問い合わせください） 13時30分～16時30分 参加費：あり	よんさんみなみ班 12/15（火） 14時～16時 ルネシティ新在家南町集会所
ふれあいサロン【申込不要】 12/9、16、1/6（水） 13時30分～15時 参加費：100円 会場：地域住民交流室 お好きな時間にお立ち寄りください	産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～ 12/12、26（土） 10時～12時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室	スマート班 12月はお休み
ココライフ御影健康チェック【申込不要】 12月はお休みです		はなみずきロコトレ 12/11（金） 14時～15時30分 泉第2住宅集会所

健康マージャン【要申し込み】 12/12（土） 13時～17時 河原自治会館1階3号室 ※募集定員 2名	ポジャギサークル【要申込】 12/16（水） 14時30分～16時30分 たんぼぼクラブ事務所
河原いきいき体操クラブ 12/22（火） 10時～11時 泉第2住宅集会所	おおえぼしロコトレ 1/6（水） 14時～15時 大石東町市営住宅集会所