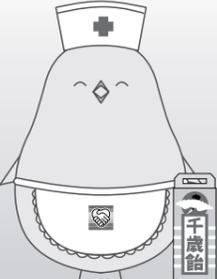


健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2016年 11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 / 21,430人 ●出資金金額 / 560,423,000円 ●平均出資額 / 26,151円(2016年10月15日現在)

ろっこう医療生活協同組合 にじいろクリニック 開設記念レセプション&内覧会を開催

11月より
保険診療開始

10月16日、生活協同組合コープこうべ・生活文化センターで、にじいろクリニック開設記念レセプションを開催し、組合員、職員、ご来賓を合わせ161人が参加をしました。当日は、沖縄舞踊の御前風で開会し、東灘ブロックより大正琴、三線サークルよりエイサー、歌声、六甲道ブロックけんこうクラブ・謡と仕舞、レセプションの最後は参加者全員で東灘音頭を踊りました。また、開設にあたって、地域の方や、日頃大変お世話になっている来賓の方々からもお祝いの言葉をいただき、今後、にじいろクリニックが地域の健康づくりや、安心して暮らせるまちづくりの役に立てるように活動をすすめていきます。

にじいろクリニック開設にあたって

コープクリニックをつくる会代表 新原三恵子



10月16日、「にじいろクリニック開設記念レセプション」を無事に終えることができ、参加していただいた組合員のみならず、本当にありがとうございます。うれしいございました。

とに、来賓の方々のごあいさつの中で何度も言っていたのが、「こんな形の施設を地域では待ち望んでいた」ということでした。生活協同組合コープこうべとタッグを組んで、本山地域の方々に愛され、安心感を持っていただけるクリニックに発展するよう引き続き組合員のみならず、ご支援、ご協力をよろしくお願ひします。

ご挨拶をいただいた来賓のみなさま(生協関係)

(順不同)
生活協同組合コープこうべ 執行役員 本木時久様
兵庫県生活協同組合連合会 専務理事 野間 誠様
日本医療福祉生活協同組合連合会 常任理事 中谷 清様

にじいろクリニックスタッフも参加
これから、よろしくお願ひします



オープニングは、御前風
ご出演ありがとうございました

内覧会を開催
(10月17日、18日)
11月からの保険診療開始
に先立ち、内覧会を
開催しました。



明るく、やさしい雰囲気の
待合室



最後は、全員で東灘音頭!

地域とつながろう。 シリーズ:わたしたちの支部

安心して住み続けられるまちづくりをすすめている支部。健康づくりや楽しい取り組みなど様々な活動をおこなっています。(支部は小学校区や地域の団体などの区割りを基本に編成しています)

第5回 西灘支部



10月8日、中央区の葺合文化センター大ホールで、東雲診療所開設15周年記念講演会「きずな結んで広げよう」を開催しました。当日は組合員や職員、来賓を合わせて131名が参加し、盛大に祝い合いました。小西達也所長による講演「予防・未病の時代がやってきた」は診療所ができた頃から15年の間に

地域に支えられて、東雲診療所開設15周年 記念講演会 「きずな結んで広げよう」

どれだけ医学が進歩したか、新薬でどれだけ治療が可能になったか等、身近なものを題材にお話しがありました。講演の他、支部活動の報告、デイケアの職員による「おはよう体操」や、小西所長のピアノ伴奏のもと参加者全員で合唱など、会場が一つになりました。(東雲診療所 坂本亮)

気軽にあつまれる居場所づくりを。

組合員交流会を開催

10月14日、岩屋青年会館で西灘支部組合員交流会を開きました。

12時から軽食(おにぎり、手作りブタ汁)。食事しながら雑談ができ、とても良かったです。和やかな雰囲気の中、交流を深められたと思います。食後は皆さんと、手遊びで「トントンひげ爺さん」などで盛り上がりました。

13時から、ガラリと雰囲気を変え学習会をしました。来年度からの介護



保険制度改定の説明を中心に、神戸市会議員の小

参加された組合員の感想 東雲診療所の頃から小西先生に診てもらって... 東雲診療所ができてもう15年になるんですね。あつという間でした。



東雲診療所15年 小西所長のピアノ演奏で参加者全員が「ふるさと」を大合唱

小西先生は昔から変わらず、優しく信頼できる先生です。長い付き合いになるので絆のようなものを感じています。

林のみ子さんにお話をしていたいただきました。質疑応答では、「誰もが気軽に集まれる場所を作りたいね。」「年を重ねてもいきいきとした生活をおくりたい。」という声がありました。11月には地域での骨粗鬆症チェック、仲間づくりを目的としたバスツアーも予定しています。今後とも元気で笑顔あふれる居場所作りを目指して、西灘支部は頑張っていきます。 理事 秋山和子

西灘支部・定例の取り組み

セラバンド体操

第2水曜日 14時~15時 岩屋青年会館 参加費・申し込み不要

被災地 東北に思いを馳せて

10月2日(日) 水道筋さんま祭り1,500尾を完売。

大船渡支援・水道筋さんま祭り実行委員会は、青谷川公園一帯で昨年に続き「大船渡支援・水道筋さんま祭り」を開催し、約1,200人以上の人びとが参加。1,500尾の炭焼きさんまが完売し、さんまを味わいながら被災地への思いを新たにしました。



実行委員会は、水道筋ひだまり商店街、水道筋六丁目商店街、ろっこう医療生協、こっぺ保健サービス、NPO花たば、神戸土木建築労働組合、神東社の皆さんが参加し、4か月前から打合せを重ね、準備してきました。当日は昨年の倍近

くの130人以上がボランティアで参加し、大成功の支えとなっていました。今後、最終の実行委員会で確認をし、現地の大船渡市へ義援金をお送りいたします。ご協力、ありがとうございます。 ございました。

2016年度上半期・決算ダイジェスト

損益計算書【要旨】(自:2016年4月1日~至:2016年9月30日) 単位:千円

Table with 5 columns: 科目, 予算, 実績, 予算比, 備考. Rows include 事業収益, 医療, 介護, etc.

貸借対照表【要旨】(2016年9月30日現在) 単位:千円

Table with 5 columns: 科目, 期首, 期末, 増減額, 備考. Rows include 流動資産, 固定資産, etc.

Table with 5 columns: 科目, 期首, 期末, 増減額, 備考. Rows include 流動負債, 固定負債, etc.

虹のギャラリー



ろっこちゃんクラブ「王子動物園にて」 橋 直子(東灘支部)

虹のギャラリーの写真は、ホームページ上でカラーでご覧いただけます。 URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

からだ想いメニュー

鯖「痩せるホルモンGLP-1」を大量に分泌する働きのあるIPA(=EPA)が豊富に含まれ、食物繊維と組み合わせることで効果がアップします。
エリンギ 食物繊維が豊富「エリンギ」にクエン酸が多く脂肪燃焼効果のある「レモン」を合わせると「痩せるホルモンGLP-1」の分泌量が増し、肥満予防に効果的です。

鯖とエリンギの塩レモン炒め エネルギー(1人分): 337kcal 材料(1人分) & 作り方

- サバ..... 1/2枚
- FUNS 料理酒1.8L キング酒造... 小サジ1
- 瀬戸の本塩 少々
- コショウ 少々
- 小麦粉 大サジ1
- マーガリン 少々
- キャノーラ油 少々
- エリンギ 大1/3本
- 玉葱 中1/8
- キャノーラ油 少々
- マーガリン 少々
- レモン 1/12ヶ
- 瀬戸の本塩 少々
- ピーマンスライス ... 1cm幅1本

Point スライスしたレモンに塩をまぶして即席「塩レモン」を作ります。



- ①レモンをよく洗い、縦4等分にスライス。分量の塩をまぶして置いておく。
 - ②エリンギは長さを半分に切り、5mm幅にスライス。玉ねぎは1cm幅にスライス。赤ピーマンは、(生の場合は1cm長さに切り)ボイルする。
 - ③鯖は酒を振りしばらく置いておく。(臭みを取るため)
 - ④鯖の余分な水分を取り、塩コショウ、小麦粉をまぶして焼く。
 - ⑤フライパンに油を入れ、エリンギ・玉葱を炒める。
 - ⑥しんなりしてきたらマーガリン・①を加えさっと混ぜ炒める。
 - ⑦器に鯖を盛り、上に⑥を盛り付ける。最後に赤ピーマンを飾り付ける。
- ※レモンのスライスをあまり薄くすると、炒めたときに形がなくなるので注意してください。

【資料提供】ウオクニ株式会社(灘診療所の給食業務等を委託しています)

- 【議題1】被災地支援活動
- 【議題2】組合員活動の課題について
- 【議題3】社会保障・平和を守る取り組み
- 【議題4】経営、総務、教育の課題について
- 【議題5】上半期のまとめと下半期の課題について
- 【議題6】にじいろクリニック及び訪問看護ステーションあんず東灘ステーションの開設について
- 【議題7】その他

第17回理事会報告

(2016年10月22日)

6	5	2	4	③	9	1	7	8
9	4	1	8	7	5	2	3	6
2	6	3	1	6	2	4	5	9
3	8	7	9	4	1	6	2	5
5	2	4	6	8	7	3	9	1
1	6	9	5	2	3	7	8	4
2	9	5	7	1	4	8	6	③
7	1	④	6	3	5	8	9	4
4	3	8	2	9	6	5	1	7

前回の「数独パズル」の答え(10月号)

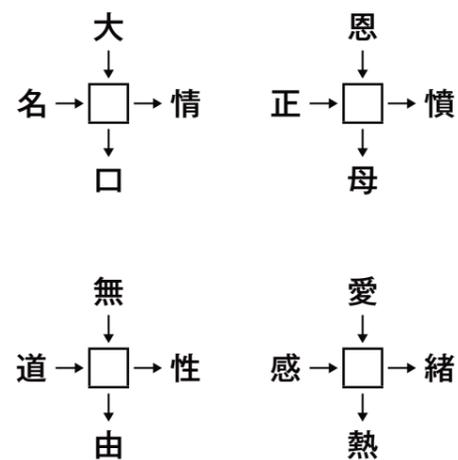
12 (A+B+C)

●ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送ってください。

●送り先
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで

●締切日/11月末日

※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。



漢字パズルに挑戦!
それぞれ中央のマスに漢字を入れて矢印の方向に読むと、2字熟語が4つできます。中央のマスは漢字を並べ替えてできる四字熟語を答えて下さい。

漢字パズルに挑戦!

◆あなたの健康を守る医療生協のネットワーク◆ 健康診断、予防接種、訪問診察、介護保険のご相談などお気軽に最寄りの診療所まで

灘診療所 通所リハビリテーション
内科・消化器内科・循環器内科
糖尿病内科・放射線科・リハビリテーション科
☎078-801-6665
神戸市灘区水道筋6-6-3



http://www.nada-cl.jp

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所
内科・小児科
☎078-811-0555
神戸市灘区桜口町4-5-12



http://www.cl-rokkomichi.com/

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所
内科・糖尿病内科
リハビリテーション科
☎078-262-7236
神戸市中央区東雲通1-4-24



http://shinonome-cl.jp/

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック
内科・老年内科・呼吸器内科
☎078-452-6666
神戸市東灘区魚崎北町5-6-12



http://uhara-cl.jp

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック
内科・糖尿病内科
☎078-413-3333
神戸市東灘区田中町2-9-10
コープは〜とらんどハイム本山1階



http://nijiiro-clinic.jp

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

通所リハビリテーション
家族も安心、送迎サービス。おいしいご飯とあったかいお風呂。専門の職員が、あなたのリハビリをサポートします。

- つどい(灘診療所4階) ☎ 801-6711
- 東雲診療所 ☎ 262-7236

訪問リハビリテーション
作業療法士や理学療法士が自宅に訪問してリハビリをサポートします。

- リハビリテーション部 ☎ 802-6031

訪問介護
お部屋の掃除・食事作り...あなたの日常生活をホームヘルパーがサポートします。

- ホームヘルプサービス あおぞら ☎ 805-1023

居宅介護支援(ケアプラン)
介護保険の申請代行からケアプラン作成まで、あなたにあった介護計画をケアマネージャーがご相談に応じます。

- 医療福祉相談室(灘診療所5階) ☎ 805-6877
- 東雲診療所 ☎ 262-7236

訪問看護
看護師が訪問して療養生活をサポートします。作業療法士や理学療法士による訪問リハビリも行っています。

- 訪問看護ステーション あんず ☎ 802-3661
- 東灘ステーション ☎ 413-3633

小規模多機能型居宅介護
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

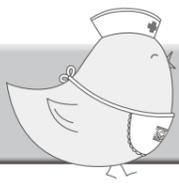
- 小規模多機能 とがかわ ☎ 414-7014

うはらハウス
「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅
☎ 452-6688 <http://uhara-care.jp/>

小規模多機能型居宅介護
うはら多機能ホーム ☎ 452-6777

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

ろっこう医療生活協同組合
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
☎ 078-802-3424 FAX 078-802-1649
URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



とががわ

小物づくりと喫茶コーナー

- 日 時：11月29日(火) 14時～16時
- 会 場：En+ 新在家(阪神新在家駅・高架下)
- 参加費：500円 事前にお申込みください。
- 定 員：10名

六甲道

六甲南支部主催 にじいろクリニック片山先生を招いての学習会

- 日 時：12月2日(金) 14時～15時30分
- 会 場：六甲道組合員センター
- 参加費：無料
- 定 員：30名(要申し込み)

六甲北支部企画 介護保険制度の学習会

- 日 時：11月15日(火) 13時30分～15時30分
- 会 場：神戸学生青年センター(灘区山田町3丁目1-1)
- 参加費：無料
- 定 員：30名(要申し込み)

骨粗しょう症チェック

骨粗しょう症は、鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。女性に多く見られ、女性の骨密度は18歳くらいでピークに達します。そのうち40歳代半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から急速に低下していきます。▶女性の方は、年に1度は骨粗しょう症チェックを。

11月

- 7日(月) 14時～15時30分 UR都市機構ルゼフィール岩屋中町集会所(灘区岩屋中町5丁目2-21・阪神岩屋駅から西へ徒歩1分)
- 8日(火) 10時～11時30分 籠池地域福祉センター(中央区籠池通2-1-5)
- 12日(土) 10時～11時30分 雲中地域福祉センター(中央区旗塚通4-4-20)
- 14日(月) 10時～11時30分 二宮地域福祉センター(中央区二宮町3-12-1)
- 19日(土) 10時～11時30分 篠原会館本館 2階(灘区篠原中町2-4-9)
- 28日(月) 10時～11時30分 横屋会館(東灘区魚崎北町2-7-1 川井公園内)
- 29日(火) 10時～12時 En+ 新在家(阪神新在家駅・高架下)
- 30日(水) 10時～11時30分 原田資料館(灘区城内通4-2-24 城内通公園内)
- 参加費：500円(組合員価格、チェック代実費)下記にお申込みください

中央

ふれあい広場さえずり

- 日 時：11月9日(水) 12時30分～14時
- 会 場：神戸YWCA(中央区二宮町1-12-10)
- 参加費：500円 今回はお食事会の為、事前にお申込ください。

灘

～たのしく、つどえる居場所づくり～たまり場・ひえだ「南海トラフ巨大地震・津波の想定と備え」～神戸市出前トークより～

- 日 時：11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：無料 事前にお申込みください。

上野支部「無添加の錦松梅風ふりかけ作り」

- 日 時：11月12日(土) 9時～12時
- 会 場：喫茶花たば(なだ組合員集会所隣)
- 参加費：400円 エプロン、三角巾を持参下さい
- 定 員：10名(要申し込み)

摩耶支部「介護保険制度の学習会」

- 日 時：11月29日(火) 10時～11時
- 会 場：摩耶地域福祉センター
- 参加費：無料 事前にお申込みください

東灘

和はは体操で健康になろう 11月

和はは体操は、笑いヨガを中心にして歌体操やロコトシ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。

- 16日(水) 10時～11時30分 田中公会堂
- 16日(水) 14時～15時30分 向洋地域福祉センター(六甲アイランド)
- 17日(木) 10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 22日(火) 14時～15時30分 うはら多機能ホーム・地域住民交流室
- 11月の御影大手会館はお休みです
- 25日(金) 10時～11時30分 本山地域福祉センター
- 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。

書道サークル企画「新年の箸袋作り」

- 文字を書いて飾りをつけて作ります。
- 日 時：11月25日(金) 13時30分～15時
- 会 場：組合員センター甲南
- 参加費：500円(5膳つくります)
- 定 員：5名



ろっこう医療生協 子育て広場

親子の元気を応援する！ろっこちゃんクラブ「どんぐりで遊ぼう」

- 日 時：11月24日(木) 10時～11時30分(毎月第4木曜日が定例日)
- 会 場：六甲道組合員センター
- 参加費：100円(材料費やお茶代)事前にお申込みください。
- 参加対象：未就学児と保護者

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
11/9(水)	14時～15時	岩屋青年会館2階
11/14(月)	14時～15時	河原自治会館3階
11/28(月)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動
10/28、11/25(金)	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室
11/17(木)	14時～15時	原田資料館
11/18(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
11/18(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
参加費無料 申込み不要 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
11/10(木)	10時～11時30分	熊内集会所
11/11(金)	15時～15時30分	コープ鶴甲集会所

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
11/1、12/6(火)	10時～11時	摩耶地域福祉センター
11/7、21(月)	10時～11時	東雲診療所3階
11/10(木)	14時～15時	グリーンヒルズ六甲4号棟集会所(市バス六甲団地下車)
11/14(月)	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会所
11/16(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
11/17(木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
11/24(木)	10時～11時	篠原会館本館
11月はお休み	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
●おりがみ教室		「サンタクローズ」
11/22(火)	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円 【要申込 11月15日までに東雲診療所までご連絡ください 078-262-7236 担当：坂本】 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

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をし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。

灘



医療生協センター
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】
11月はお休みです。
12月は、21日(水)の予定です。

リズム体操【申込不要】
11/1、8、15、22、12/6(火) 10時～11時
参加費：1回20円

絵本の読みかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】
11/21(月) 10時～12時 参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】
11/12(土) 13時30分～15時30分
参加費：1回200円(指導料)

3R布ぞりサークル【要申込】
11/19(土) 13時～16時 会場：11月は種田地域福祉センター
参加費：初回300円、2回目以降100円
※リサイクルを目的としています。使用済みのバスケット、手ぬぐいサイズの木綿布を持参

セラバンド体操【申込不要】
10/27、11/10、24(木) 13時30分～14時30分
参加費：年間200円

ダンベル体操【申込不要】
10/28、11/4、11、18、25(金) 14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】
11/10、17、24、12/1(木) 9時に出発
参加費：無料

囲碁【申込不要】
11/2、9、16、30、12/7(水) 10時～12時 参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】
11/2、16(水) 10時～12時 参加費：月500円
※11月2日は、須磨寺にて屋外スケッチ。弁当持参。4日前までに要申込。10時山陽電鉄月見山駅集合

フラワーアレンジメント【要申込】
11/12(土) 10時～12時
参加費：2,000円 お申込は、3日前までに
26日はクリスマスリース作り 参加費3,000円【要申込】

初心者カメラサークル【申込不要】
11/15(火) 13時～15時
会費：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

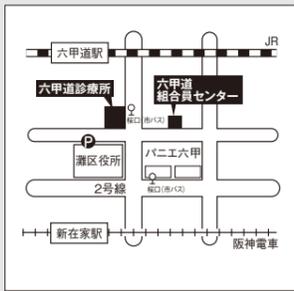
「楽しい音楽会」【申込不要】 (映像と歌声のつどい) 改め
11/29(火) 13時30分～15時30分開催(途中参加可)
参加費：お茶代(100円～200円)
楽器の演奏ができる人と歌うことが好きな人のつどいです。みんなが知っている曲を生演奏で歌います。みんなで楽しむ音楽会です。これまでの楽器はキーボード、篠笛、ハーモニカ、ギター、三線、フルートです。(新しい仲間歓迎。同じ楽器でも可)
※問い合わせは、花たば ☎801-6632

お手玉あそびたい(隊)【申込不要】
11/9(水) 10時～11時 参加費：1回50円

NPO法人 花たば・お茶処
月～金曜日 10時～16時
会場：なだ組合員集会所すぐ隣

そろばんで脳トレ【申込不要】
11/25(金) 10時～11時
会場：酒井さん宅(福住通3-4-2)
そろばん、ノート持参(貸出若干あり)
参加費：無料

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。

ふれあい食事会【要申込】
11/8(火) 11時～受付 参加費：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【申込不要】
11/7、14、21、28、12/5(月) 11時～15時 喫茶100円
お好きな時間にいつでもお立ち寄りください。

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
11/22(火) 18時～20時(毎月第4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、運動のテクニックも実践練習しています

フラダンス・ハイビスカス【要申込】
11/9、16、12/7(水) 9時30分～11時30分
参加費：月1,500円 ※現在、募集停止中

リズムダンベル体操【申込不要】
11/19、26(土) 10時～11時
※初めての参加の方は、200円を頂戴します。

書道クラブ【要申込】 ※若干名募集
10/31(月) 10時～12時 参加費300円
硬筆での練習です
11月は祝日のためお休み

手芸【要申込】
11/17(木) 10時～12時
材料費実費

フラワーアレンジ【申込不要】
11/11(金) 10時～15時 材料費実費
30日はクリスマスリース作り 参加費3,000円【要申込】

総合ヨーガ【申込不要】
11/16、12/7(水) 14時30分～16時 参加費：500円
体操、調気法(呼吸法)、瞑想を通して、総合的な心身の調和をはかります。

男の料理
11/27(日) 9時30分～調理、12時～食事
参加費：1,000円

刺しゅう【申込不要】
11/9(水) 14時～16時 材料費実費

謡と仕舞【申込不要】
11/10、24(木) 13時～16時
参加費：月2,000円

こんにちWAHAHAHA倶楽部(笑いストレッチ)【申込不要】
11/15、12/6(火) 10時30分～11時30分
参加費：500円
動きやすい服装でタオル、飲み物も持参ください

六甲道・漢字パズル【申込不要】
11/18(金) 14時～16時 参加費100円(資料代)
頭の体操にご参加をお待ちしています。

コーラス虹の会【要申込】
11/11(金) 10時30分～12時 トラストグレイス御影(場所、行き方などはお問い合わせください。送迎バスあり)
11/18(金) 10時～12時 神戸高校同窓会館(灘区城の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ)
11/25、12/2(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

漢字パズルクラブ【申込不要】
11/17(木)、12/2(金)、13時～15時
会場：いずれもコープ鶴甲集会所 参加費：月300円

歩こう会【申込不要】
11/17(木) 須磨離宮公園 12/1(木) 一山から神戸大学
10時六甲道診療所前集合 弁当持参

太極拳【要申込】
11/2、9、16、12/7(水) 徳井会館
①初心者コース 9時15分～10時45分 ②経験者コース 10時15分～11時45分
参加費：月1,000円

ハイキングサークル【要申込】
11/20(日) 麻線ウォーク
集合場所：阪急六甲駅改札口付近 集合時間：9時集合
持参物：弁当、水筒、懐中電灯
※阪急六甲から西宮、宝塚をまわるコースになります。小雨決行。

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。

しのめ囲碁の会【申込不要】
11/7、14、21、28(月) 10時～12時
参加費：毎月100円

ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】
11/21(月) 14時～15時
会場：ポートアイランドUR67号棟集会所
内容：ロコトレ 脳トレ 音読など 参加費：無料

ふれあいお食事会【要申込】
11/15(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11/8(火)までに組合員活動支援部へご連絡ください。

歩く会【初回のみ要申込】
11/8、22(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：坂本

暮らしの相談室
11/16(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。

東雲書道教室【要申込】
11/2、9、30(水) 10時～12時と13時～15時
参加費：月3回3,000円

ふれあいひろば さえずり【要申込】
11/9(水) 12時30分～14時
参加費：500円 会場：神戸YWCA
今回はお食事会の為、事前にお申込ください。

東雲フラダンス【要申込】
11/10、24(木) 13時30分～15時
会場：コムスタこうべ
参加費：1,800円(月ごと) 若干名募集中

すまいる喫茶【申込不要】
11/25(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】
11/4、11、25(金) 14時～15時
会場：コムスタこうべ 参加費：400円
※現在募集しておりません。

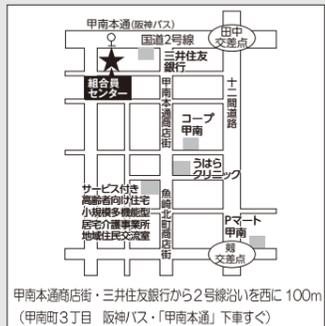
健康ヨガ 男女の部【要申込】
11/11、25(金) 15時30分～16時30分
会場：コムスタこうべ
参加費：女性 400円 男性 500円

アレンジ生け花【要申込】
11/8、29(火) 9時30分～11時30分
参加費：月2回4,500円(お花代込み)

アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】
未定。お問い合わせください。
参加費：月2回4,500円(お花代込み)

子ども茶道教室【要申込】
11/5、19(土) 9時30分～12時
参加費：月2回2,500円(水屋料込み)

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】
11/1、8、15、12/6(火) 10時～ 会費：月1,500円

三線サークル【申込不要】
11/7、14、21、28、12/5(月) 14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
11/24(木) 10時～12時 参加費500円と材料費実費

太極拳【申込不要】 11/10、17、24、12/1(木) 14時～16時
参加費：1,000円(会場費) / 月 参加者数によって会場の変更あり

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～
「第二土曜日の会」【申込不要】
11/12(土) 10時～12時 御影大手会館 14時～16時 東灘区組合員センター甲南
参加費：200円 初めての参加者は1,000円(歌集代)

楽しい書(書道サークル)【要申込】
11/25(金) 13時30分～15時 参加費：500円

ダンベル体操【申込不要】
11/18(金) 10時～11時 参加費無料

なかよしクラブM(麻雀サークル)【申込不要】 女性のグループです
毎週水曜日(問い合わせてください) 13時30分～16時30分 参加費：あり

和は体操【申込不要】
11/22(火) 14時～15時30分 参加費100円 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

スマホ・アイフォン【要申込】 参加費：1,000円/月
11/17、12/1(木) 10時～12時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

スマホ・アンドロ【要申込】 参加費：500円/回
11/10、12/8(木) 13時30分～15時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

フラワーアフターヌーン【申込必要 7日前までに】 8月はお休み
11月は休み

ふれあいサロン【申込不要】 参加費：100円
11/2、9、16、30(水) 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室
13時30分～15時 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～
11/12、26(土) 10時～完売次第終了 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

ココライフ御影健康チェック【申込不要】
11/25(金) 13時30分～15時 場所：ココライフ御影(東灘警察署北約100m)
内容：健康チェック(血圧、体脂肪、尿) 座って和は体操 参加費：無料

とががわ



神戸市灘区灘南通1-1-1

とががわセラバンド体操
11/17、12/1(木) 14時～15時
とががわ地域住民交流室

おおきた班【要予約】
11/8(火) 10時～12時 内容：小物づくり(参加費：500円)
14時～16時 内容：セラバンド体操
En+新在家(阪神新在家駅高架下)
※初めての参加も大歓迎です!

よんさんみなみお食事会
11/15(火)10時30分～12時30分
ルネシティ新在家南町集会所 参加費：500円
内容：今回はお餅つきをします。
盛り付け等お手伝いもしていただきます。

おおえぼし班
11/16(水) 14時～16時
大石東町市営住宅集会所

ポジャギサークル【要申込】
11/9、30(水) 14時30分～16時30分
たんぼほクラブ事務所 1,500円
参加費 1,500円(3か月分まとめての場合は、6回分で5,000円になります。)

河原いきいき体操クラブ
11/22(火) 10時～11時
泉第2住宅集会所

はなみずきロコトレ
11/4、12/2(金) 14時～15時30分
泉第2住宅集会所

おおえぼしロコトレ
11/2、12/7(水) 14時～15時30分
大石東町市営住宅集会所