

定例行事インフォメーション 2月号 新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止となる場合もございます。ご了承ください。

	教室名	場所	定例日	時間	開催日
こ ろ ば ん 体 操 教 室	恩田南ころばん体操教室	にじの家	毎月第2火曜日	14:00～	9日(火)
	健康サロンあわねさんち	あわね邸	毎月第4金曜日	14:00～	26日(金)
	岬ころばん体操教室	岬ふれあいセンター	毎月第4火曜日	10:30～	お休み
	琴芝ころばん体操教室	琴芝ふれあいセンター	毎月第4土曜日	13:00～	27日(土)
	常盤ころばん体操教室	みんなの家	毎月第3火曜日	10:00～	16日(火)
	東岐波ころばん体操教室	東岐波ふれあいセンター	毎月第1火曜日	10:00～	2日(火)
	丸尾原ころばん体操教室	丸尾原自治会館	毎月第2・4火曜日	13:30～	9・23日(火)
	ゆったりらくらく運動道場にしく会	鶴の島ふれあいセンター	毎月第1火曜日	14:00～	2日(火)
	ころばん体操東小羽山教室	東小羽山集会所	毎月第1・3水曜日	10:00～	3・17日(水)
	ふじやまころばん体操教室	コープやまぐち「you 友」	毎月第4火曜日	10:00～	24日(水)
	厚南ころばん体操教室	城野自治会館	毎月第1火曜日	10:00～	2日(火)
	吉敷ころばん体操教室	吉敷地域交流センター	第1月曜日	9:30～	1日(月)
			第2・3・4月曜日	13:30～	8・15・22日
	白石ころばん体操教室	白石地域交流センター	毎月第3水曜日	14:00～	17日(水)
	小郡ころばん体操教室	小郡高齢者生きがいセンター	毎月第4火曜日	14:00～	23日(火)
	原ころばん体操教室	原ふれあいセンター	毎月第3火曜日	14:00～	16日(火)
	厚狭本町 杜のころばん体操教室	杜のまちギャラリー	毎月第2・4月曜日	13:30～	8・22日(月)
	運 動 教 室	たのしくストレッチ東岐波会	東岐波ふれあいセンター	毎月第1・3水曜日	13:30～
恩田カラダトノエ教室		宇部協立病院多目的室	毎月第1・4木曜日	13:30～	お休み
あい愛館カラダトノエ教室		コープあい愛館	毎月第2木曜日	10:00～	お休み
上宇部タオル体操		上宇部ふれあいセンター 隣保館上宇部会館	第2金曜日	10:00～	12日(金)
小野田カラダトノエ教室		生協小野田診療所組合員ルーム	毎月第1・3金曜日	10:30～	お休み
山口健康ダンス教室		湯田地域交流センター	毎月第4木曜日	14:00～	25日(木)
山口カラダトノエ教室		大殿地域交流センター	毎月第3木曜日	14:00～	18日(木)
吉敷ウォーキングサークル		吉敷地域交流センター	奇数月第3月曜日	14:00～	お休み
吉敷健康ダンス		吉敷地域交流センター	偶数月第3月曜日	14:00～	15日(月)
新川鶴の島タオル体操	鶴の島ふれあいセンター	毎月第3火曜日	14:00～	16日(火)	
脳 い き	東岐波脳いきいき教室	さわやかサロンゆず	毎月第4木曜日	10:00～	25日(木)
	常盤脳いきいき教室	みんなの家	毎月第4土曜日	10:00～	27日(土)
ま ち か ど サ ロ ン ・ サ ー ク ル ・ 食 事 会 等	健康サロン あわねさんち	あわね邸	毎月第4水曜日	14:00～	24日(水)
	ハーモニカを楽しむ会	さわやかサロンゆず	毎月第2・4水曜日	14:00～	10・24日(水)
	うたごえカフェ	おひなたさん家	毎月第2月曜日	13:30～	お休み
	手仕事の会	おひなたさん家	第2・第4水曜日	13:00～	10・24日(水)
			第2・第4木曜日	10:00～	11・25日(木)
	おしゃべり快食会	おひなたさん家	毎月第4月曜日	11:30～	お休み
	パソコン教室	おひなたさん家	毎月第3水曜日	13:30～	17日(水)
	子どもごはんもやい	おひなたさん家	毎月第3日曜日	11:30～	21日(日)
	グラウンドゴルフ	南平原児童公園	毎月第1・3水曜日	9:00～	3・17日(水)
	フラワーアレンジ	生協小野田診療所組合員ルーム	毎月第2木曜日	13:00～	お休み
	絵画サークル	生協小野田診療所組合員ルーム	毎月第2土曜日	13:00～	お休み
	楽楽囲碁クラブ	未定	毎週火曜日	13:00～	未定
	花サロン【お花畑】	下関市勤労福祉会館	偶数月第1月曜日	10:00～	1日(月)
	まちかどサロン貴船	下関市勤労福祉会館	奇数月第1月曜日	10:00～	お休み



あなたの健康ライフを安心サポート！自分の健康は自分で守る！
はじめませんか！健康づくり班会！



班会



新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止となる場合がございます。ご了承ください。

支部	班名	開催日時	開催場所	内容
恩田南	りんどう班	9日(火) 14:00~	にじの家	ころばん体操
	ほのぼの班			
	義&浩			
	みらい班	19日(金) 14:30~	生協ふれあい会館	ひろば仕分け作業、健康チェック、茶話会
	楽しいマーじゃん班		にじの家	健康麻雀
恩田中央	たけのこ班	24日(水) 14:00~	あわねさんち	ころばん体操、仕分け作業
	おなつめ班		あわねさんち	抹茶お点前
	きぼう班	19日(金) 14:00~	あわねさんち	
恩田西	すみれ班	19日(金) 9:30~	生協ふれあい会館	ひろば仕分け作業、健康チェック、茶話会
	るんるん班			
	お結びがんこむすび班	18日(木) 12:00~	にじの家	
	アクティブ吹き矢班	9日(火) 10:30~	にじの家	
	虹の花	22日(月) 15:30~	にじの家	春の花相談
岬	ぱんだ班	12日(金) 10:30~	河野さん宅	フレイル予防
	東部市住班			
	ころばん体操岬班	お休み	岬ふれあいセンター	ころばん体操、茶話会
	かすみ草班			
見初神原	四ツ葉班	お休み	見初40区公会堂	ころばん体操

まちかど健康チェック

場所	定例日	時間	開催日
新天町アーケード内 (中津瀬神社裏)	毎月第4金曜日	10:30~11:30	お休み

定例行事カレンダー

	月	火	水	木	金
第1	サロンにじ 13:30~		サロンにじ 10:00~		
第2	サロンにじ 13:30~	アクティブ吹き矢 10:30~ 恩田南ころばん体操教室 14:00~	サロンにじ 10:00~	あい愛館カラダトノエ教室 10:00~ にじカフェ 10:00~	
第3	サロンにじ 13:30~		サロンにじ 10:00~ 恩田オレンジほっとサロン 則貞クラブ 13:30~	お結びの会がんこむすび 12:00~	
第4	サロンにじ 13:30~ 虹の花班 15:30~	岬ころばん体操教室 10:30~	サロンにじ 10:00~ 健康サロンあわねさんち 14:00~	にじカフェ 10:00~	健康サロンあわねさんち 14:00~

どなたでも無料で参加できます。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



医療生活協同組合健文会 まちづくり組合員活動支援部

〒755-0005

TEL(0836)34-2510

宇部市五十目山町15-7-1

FAX(0836)34-2512



あなたの健康ライフを安心サポート！自分の健康は自分で守る！

はじめませんか！健康づくり班会！



班 会



新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止となる場合がございます。
ご了承ください。

支部	班名	開催日時	開催場所	内容
琴芝	ゆり班	27日(土) 13:00~	琴芝ふれあいセンター	ころばん体操教室
	すずらん班			
	海南ｽｲｯﾁ-班			
	ばら班			
	きく班			
上宇部 川上	あひる班	12日(金) 10:00~	上宇部ふれあいセンター 別館	タオル体操教室

まちかど健康チェック

場所	定例日	時間	開催日
アルク琴芝店	毎月第1金曜日	10:00~11:00	お休み

< どなたでも無料で参加できます。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。 >



医療福祉生協連

医療生活協同組合健文会 まちづくり組合員活動支援部

〒755-0005

宇部市五十目山町15-7-1

TEL(0836)34-2510

FAX(0836)34-2512



あなたの健康ライフを安心サポート！自分の健康は自分で守る！

はじめませんか！健康づくり班会！



班会



新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止となる場合がございます。ご了承ください。

支部	班名	開催日時	開催場所	内容
新川 鶺鴒の島	わかば班	休 会	音田さん宅	元気アップ体操
	ブルーライト班		鶺鴒の島 61 区集会所	仕分け作業
	すまいる班	2 日 (火) 1 4 : 0 0 ~	鶺鴒の島ふれあいセンター	元気アップ体操
	マドンナ班	1 8 日 (木) 1 4 : 0 0 ~	鶺鴒の島 61 区集会所	映画
	タオル班	1 6 日 (火) 1 4 : 0 0 ~	鶺鴒の島ふれあいセンター	タオル体操
小羽山	温泉を楽しむ班			
	新婦人つばさ班	1 3 日 (土) 9 : 0 0 ~	おひなたさん家	
	ごえんの会班		健康サロン	
	しっちょる会			
	銀のつばさ班	10・24 日 (水) 1 3 : 0 0 ~ 11・25 日 (木) 1 0 : 0 0 ~	おひなたさん家	手仕事 クラフト手芸他
	シネマ・タカ班		松永さん宅	映画
	テロメア吹き矢班			吹き矢
	いきいきパソコン班	1 7 日 (水) 1 3 : 3 0 ~	おひなたさん家	パソコン教室
ふじやま	プラタナス班		コープやまぐち 「you 友館」	ひろば仕分け作業
	ころばん体操 教室班	2 4 日 (水) 1 0 : 0 0 ~	コープやまぐち 「you 友館」	ころばん体操 せらばん体操
厚南	黄桜班	2 日 (火) 1 0 : 0 0 ~	城野自治会館	ころばん体操
	くらぶ・ゆうゆう班	1 6 日 (火) 1 4 : 0 0 ~	原ふれあいセンター	ころばん体操
	園芸・演芸班			
	元気になる温泉			
	健康マージャン班	5・19 日 (金) 1 3 : 0 0 ~	伊藤さん宅	麻雀
	ぴんぼ～ん班	2 5 日 (木) 1 4 : 0 0 ~	隣保館厚南会館	卓球
	金曜日会班			
	スッキリ班	1 8 日 (木) 1 0 : 0 0 ~	西園自治会館	スッキリ晴れ晴れ体操



まちかど健康チェック



場所	定例日	時間	開催日
まるき西宇部店	毎月第 3 金曜日	1 0 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0	お休み
アルク南浜店	毎月第 3 木曜日	1 0 : 0 0 ~ 1 1 : 0 0	お休み
まるき小羽山店	毎月第 3 金曜日	1 0 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0	お休み

どなたでも無料で参加できます。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



医療生活協同組合健文会 まちづくり組合員活動支援部

〒755-0005

TEL(0836)34-2510

宇部市五十目山町15-7-1

FAX(0836)34-2512



あなたの健康ライフを安心サポート！自分の健康は自分で守る！

はじめませんか！健康づくり班会！



班会



新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止となる場合がございます。ご了承ください。

支部	班名	開催日時	開催場所	内容
高千帆	青空班	お休み		
	NEW パエリア班	各自家で開催		「食べもの通信」の学習
	ダンディ班	24日(水) 11:00~	旧たんぼぼ(セメント町)	お結びの会 男前サークル
	レディーハート班	25日(木) 11:00~	旧たんぼぼ(セメント町)	お結びの会 花畑
	高千帆ひろば班	23日(火) 9:00~	旧たんぼぼ(セメント町)	仕分作業・交流
	楽友班	18日(木) 9:00~	柿の木坂自治会館	健康体操
	楽々囲碁班	未定	未定	囲碁
	玉手箱	お休み		
有帆	つつじ班	3・10・17・24日(水) 13:30~	大休団地自治会館	百歳体操
	高畑お結び会	1日(月) 13:30~	高畑自治会館	百歳体操
	お結びの会すみれ班	25日(木) 11:00~	旧たんぼぼ(セメント町)	お結びの会 花畑
	あじさい班	健康のひろば仕分作業日		仕分け作業
	大育会	3・10・17・24日(水) 13:30~	大休団地自治会館	百歳体操
	高畑クラフト班	1日(月) 13:30~	高畑自治会館	百歳体操
	ダイヤモンド班	3日(水) 9:00~	平原運動公園	グラウンドゴルフ
小野田中央	ハッピー班	健康のひろば仕分作業日	旧たんぼぼ(セメント町)	仕分け、健康チェック
	中央こまち班	25日(木) 11:00~	旧たんぼぼ(セメント町)	お結びの会 花畑
	イケメン班	24日(水) 11:00~	旧たんぼぼ(セメント町)	お結びの会 男前サークル
	ポパイ班	お休み	オリーブ	カラオケ・健康チェック
	さくらんぼ叶松班	お休み(3月実施)	旧たんぼぼ(セメント町)	お結びの会 わたぼうし
	さくらんぼえびす班	お休み(3月実施)	旧たんぼぼ(セメント町)	お結びの会 わたぼうし
	中央赤いバラ班	19日(金) 10:00~	叶松自治会館	脳いきいき教室
はれるや班	3(水) 9:00~	平原運動公園	グラウンドゴルフ	
小野田南	焼野元気班		吉富宅	
	落のとう班	健康のひろば仕分作業日		仕分作業と茶話会
	さくらんぼ南班	お休み(3月実施)	旧たんぼぼ(セメント町)	お結びの会 わたぼうし
山陽	にこにこ班	8日(月) 9:30~	すこやかサロンのり	ハイキング
	まめ豆班	3・17日(水) 13:30~	すこやかサロンのり	ころばん体操
	ハミング班	未定	すこやかサロンのり	
	貯筋班	10・24日(水) 13:30~	すこやかサロンのり	ころばん体操
	みのり吹き矢班	2・16日(火) 10:00~	すこやかサロンのり	スポーツ吹き矢
	ねたろう班	お休み(3月実施)	旧たんぼぼ(セメント町)	お結びの会 ねたろう
	うぐいす班	未定	すこやかサロンのり	
山楽会	7・14日(日) 8:30~	7日(みのり) 14日(小野田診療所集合)	14日(浄天山)	

まちかど健康チェック

お結びの会については各月でおこないます。

場所	定例日	時間	開催日
まちかどきらら交流館	奇数月第1火曜日	10:00~11:30	お休み

どなたでも無料で参加できます。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



医療生活協同組合健文会

〒755-0005

TEL(0836)34-2510

まちづくり組合員活動支援部

宇部市五十目山町15-7-1

FAX(0836)34-2512

あなたの健康ライフを安心サポート！自分の健康は自分で守る！



はじめませんか！健康づくり班会！



班会



新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止となる場合がございます。ご了承ください。

美祢支部

班名	開催日時	開催場所	内容
秋吉ころばん体操班	1・15日(月)13:00~	秋吉公民館	ころばん体操 脳いきいき・ストレッチ
カルスト班	25日(木)	三好事務所	ひろば仕分け作業 ・読み合わせ
美東真長田 お試し健康教室	下記連絡先までお問合せください	井上さん宅	笑いケア ストレッチ

<どなたでも無料で参加できます。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。>



医療生活協同組合健文会 まちづくり組合員活動支援部

〒755-0005

TEL(0836)34-2510

宇部市五十目山町15-7-1

FAX(0836)34-2512



あなたの健康ライフを安心サポート！自分の健康は自分で守る！

はじめませんか！健康づくり班会！



班 会



新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止となる場合がございます。ご了承ください。

支部	班 名	開催日時	開催場所	内 容
下関	下関いきいき班	13日(土)10:30~	ほのぼのセンター	フラワーアレンジ
	下関ほのぼの班	20日(土)	ほのぼのセンター	
	あかまんま班	お休み	下関市勤労福祉会館	
	こぶし班		大坪市民センター	
	ひろば班	ひろば仕分け作業日	下関市勤労福祉会館	ひろば仕分け
	下関紫陽花班	1日(月)11:30~	下関市勤労福祉会館	ミニ茶話会
	健康ウォーク班			健康ウォーク
	下関健康体操班	4・11・18・25日(木)	ほのぼのセンター	健康体操

<どなたでも無料で参加できます。興味のある方は、お気軽にご連絡ください>



医療生活協同組合健文会 まちづくり組合員活動支援部

〒755-0005

TEL(0836)34-2510

宇部市五十目山町15-7-1

FAX(0836)34-2512