

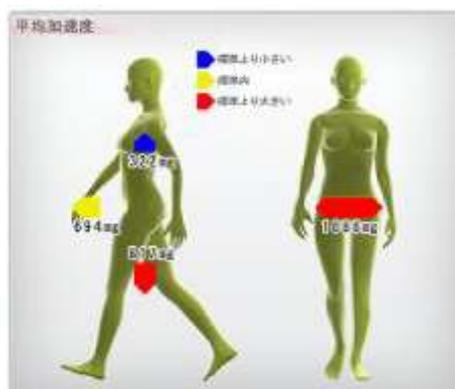


# ウォーキング チェック

## カラダにやさしい歩き方をしていますか？

腰にセンサーをつけて歩き、脚腰に負担がかかった歩き方をしていないか。歩き方の「癖」をチェックしませんか？

上下、左右、前方向にどれぐらい力がかかっているかわかります ▶▶▶



**日時** 11月1日(木) 15:00~16:00

**会場** コープこうべ・は~とらんどハイム本山  
地域住民交流室

**参加費** ▶ **組合員 300円** (チェック代実費)

▶ **一般 1,300円** (チェック代実費、出資金)

**事前にお申し込みが必要です**  
(定員になし次第締め切ります)



**お申し込み、お問い合わせは下記まで**

ひとは万人のために 万人はひとりのために



**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** (受付/月~金:9時~17時、土:9時~12時)

裏面もご覧ください▶▶

# あなたも一緒に健康づくりを。 ろっこう医療生活協同組合にご加入下さい。

「安心してかかれる医療機関がほしい」「このまちでいつまでも元気で暮らしたい」

ろっこう医療生活協同組合は、1980年設立の神戸市東灘区、灘区、中央区、北区、芦屋市を定款・活動エリアとする、組合員2万人、出資金5億6千万円の生活協同組合です。保健・医療・福祉(介護)のネットワークづくりを通じ、地域医療、健康づくりに取り組んでいます。

## Q.加入するには。出資金とは。

神戸市東灘区、灘区、中央区、北区、芦屋市にお住まいの方、勤務先のある方で、出資金(1口1,000円)で加入をすることができます。出資金は寄付や年会費、月会費ではありません。お預かりをして生協の事業や地域の健康づくり活動に役立てる資金で、減資もできますし、転居などで脱退される場合は全額お返しいたします。ただし、利息や配当はつきません。

## Q 組合員の特典

- 保険のきかない健康診断や予防接種などを組合員価格で受けることができます。診断書などの文書料の割引もあります。
- 地域でおこなっている健康づくり・健康チェック活動、子育て、高齢者の助け合い活動などに組合員として参加できます。健康チェックは組合員価格を設けています。
- 健康・暮らしの情報紙である機関紙・健康いちばんが毎月無料でご自宅に届きます。

---

**お申し込み、お問い合わせは下記まで**

ひとは万人のために 万人はひとりのために



**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**

(受付/月～金曜日:9時～17時、土曜日:9時～12時)