

生活と地域を豊かにする活動をすすめよう

老人クラブの主な活動

あなたの生活をより豊かにする **楽しい活動**

あなたの住む地域の地域を豊かにする **社会活動**

健康づくりシニアスポーツ
 なたきりせり運動、健康守番、イキイキ健康ウォーク、各種シニアスポーツ、体力測定など

趣味・レクリエーション
 唱歌(唱歌・唱歌)サークル活動、旅行など

学習活動リーダー研修
 各種学習講座の開催、老人クラブのリーダー研修の開催など

広報活動
 市連合会報4回発行、これにより市民の生活がわかりやすくなります

友愛、ボランティア活動
 近所の知りあいの老人に対し気軽に訪しお茶を淹めるように始め、知りあひらしても安心して住めるような地域づくりをその住長と力を合わせてやっています。

伝承活動 世代交流
 地域文化・伝承活動、民謡、手工芸、郷土史・生活史等の伝承活動、子どもや青年社などとの交流活動など

環境美化、リサイクル運動
 花の栽培、公園や公共施設の清掃、空気をめぐるリサイクル運動を推進し環境改善の一助となっています。

提言・提案
 生活調査、点検(モニター)活動、関係各機関への要望提案など

老人クラブに入って生き生きと活動してみませんか

人生80年! いやそれ以上...! 60歳になったら「還暦」の言葉通り、新たな生きがいを見つけてお互い有意義な人生を過ごしましょう。

地域に新しい仲間ができます

- 老人クラブは「美しい集まりです」
- 老人クラブとは、「舞っている高齢者の集まり」です。公開の皆さんが「加入してよかったと思うクラブ」を目指して活動しています。
- 老人クラブは地域の同年代の仲間づくりができ、交流が深まります。
- 地域の諸団体とも連携し活動しています。

健康の維持・増進につながります

- 老人クラブは、老後を豊かにするため、同じこもりの防止、健康の保持・増進につながる積極的な「健康づくり、介護予防活動等」の事業に取り組んでいます。
- 老人クラブは、「心と身体」の健康づくりを図る上から様々な軽スポーツを行っています。

★グラウンド・ゴルフ
 ★ゲートボール
 ★ウォーキング
 ★ベタンク

地域社会へ貢献ができます

- 地域社会において、老人クラブは、地域活動の一翼を担い、豊かな地域づくりの推進役を果たしていきます。
- 友愛活動、清掃奉仕、環境美化などのボランティア活動や次世代を担う小・中学生との暮らし、文化、平和の伝承など交流をして、みんなで支え合う地域づくりに貢献します。

心に安らぎを得られます

- 地域に仲間ができることで、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られます。
- 老人クラブ活動を通じて、達成感、充実感、など、喜びを味わうことができます。

知識や経験、趣味を生かす場ができます

- 趣味・嗜好の多様化に際して、気軽に参加しやすいクラブづくりを心がけています。
- 単位クラブ誕生、結成の原動力となる、文化、体育など幅広いサークル活動を支援しています。

老人クラブとは

老人クラブは地域で活動する自主的なグループです。
 様々な趣味を生かしたサークル活動や地域を豊かにする社会奉仕活動を通じて、仲間とともに健康で楽しく心豊かな毎日が過ごせることを目的としています。

老人クラブに入るには

年齢はおおむね60歳以上の方ならどなたでも自由に入会できます。
 あなたの地区の老人クラブ又は長崎市老人クラブ連合会へ裏面申込用紙に必要事項をご記入の上お申込ください。

21世紀は高齢者の時代です

長崎市老人クラブでは、新しい仲間を募っています!

長崎市老人クラブ連合会は、あなたの「いきいきとした高齢期の生活～シニアライフ」を快適に過ごすお手伝いをするために、ご入会を心からお待ちしています。
 老人クラブが積極的な活動を続けるために、新しい仲間を迎える活動を展開しています。

長崎市老人クラブ連合会
TEL.FAX 827-6060

会員募集中!

老人クラブで、活動してみませんか

健康づくりをしたい。
 趣味を生かしたい。
 友達が多い。
 旅行をしたい。

あなたも **こんな方**

長寿社会を楽しく過ごすために、ご入会を心よりお待ちしております。
 お元気な60歳以上の方、大歓迎いたします。
 あなたのお友達に入会をおすすめください。

お申込み・お訪ね先

お近くの老人クラブ または 長崎市老人クラブ連合会にお訪ねください。

長崎市老人クラブ連合会
 〒850-0054長崎市上町1番33号(長崎社会福祉会館3階)
TEL.FAX 827-6060
 E-mail nagasakishiroren@mx.cncm.ne.jp

入会申込み書

氏名	<input type="text"/>			
生年月日	年齢	性別	男	女
住所	<input type="text"/>			
電話	<input type="text"/>			備考