

## 地域で仲間をつくりたい方

### 老人クラブ

地域の中で高齢者が、生きがいと健康づくりのため自主的に活動している老人クラブ。その活動内容などについて、厚別区老人クラブ連合会会長の鳥本優さんにお話を伺いました。

#### ■同好会・サークル

会員の中で同じ趣味を持っている方たちが、サークルや同好会を結成して、個々に活動しています。

#### ■行事

パークゴルフ大会、演芸大会、文化作品展のほか、講演会などの研修会や健康教室などを開催しています。

#### ■区内のクラブ数、会員数

平成十六年四月現在で、およそ単位町内会ごとに四十一クラブが結成され、会員は三千百九十二人です。

#### ■対象、費用

六十歳以上の方が対象です。会費は、それぞれのクラブの活動内容により異なりますが、月額で百〜二百円程度。そのほか、行事により別途費用がかかる場合があります。

#### ■例会

月に二、三回くらい、地域で行われる行事の案内と、カラオケや舞踊、持ち寄った手料理などを楽しみながら交流しています。

#### ■入会申込先・詳細

保健福祉サービス課地域福祉係 ☎(895) 2400 内線 343

高齢者が健康で生きがいのある生活を送るため、積極的に社会参加していくことは大切です。それぞれの興味や生活様式にあった方法で、楽しく始めてみませんか。

# 老後

### 厚別老人福祉センター

趣味を楽しみたい、運動をしたいと思っても、家事の都合などでなかなか先の予定が立てられず、あきらめているという方もいるのではないのでしょうか。

厚別老人福祉センターは、高齢者の健康の増進と教養の向上およびレクリエーションなどを目的とした施設です。ここでは、社交ダンスやカラオケ、健美操など、事前申し込みのいらぬ六つの講座と、囲碁、将棋、卓球などに、誰でも自由に参加して楽しむことができます。そのほかにも、書道など定員制の講座（申し込みについては区民のページ六ページ）をご覧ください。

ぜひご利用ください。健康相談、盆踊り大会や文化祭といった行事を行っています。また、平日の午後一時から四時までは、浴室も利用できます。好きなとき気軽に利用して、あれこれ楽しんでみてはいかがでしょうか。

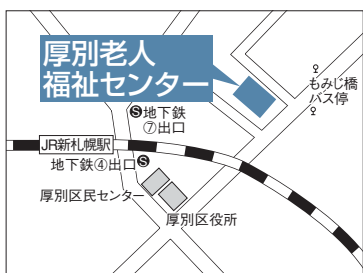


好きなとき、気軽に楽しみたい方

#### 利用案内

健康保険証、敬老手帳など年齢の上、利用登録証の交付を受け登録証をご持参ください。

日～1月3日。  
材料費が実費負担となります。



☎892-2211 FAX 892-2093

