



老人クラブでは、みんなで楽しく、生き生きと活動しています。一緒に楽しみませんか。

豊平区老人クラブ連合会  
しのはら きよし  
会長 篠原 清

# 老人クラブ

高齢者の「健康づくり」活動、地域での触れ合いを広げる「友愛」活動、地域を豊かにするための「奉仕」活動の3つを大きな柱として活動しています。

## 活動の柱

**老人クラブとは**  
おおむね60歳以上の方が会員になることができます。現在、区内には46の老人クラブがあり、約3千人が会員となっています。クラブの活動日や活動内容などは、各クラブごとに独自に決めています。平均で月2〜3回活動をしています。



**①「健康づくり」活動**  
パークゴルフやウォーキングなどの運動を実施しています。また、食事や体づくりに関する研修などを通して、病氣予防や健康維持・増進に取り組んでいます。



**②「友愛」活動**  
歌や踊りなどのサークルや老人ホームの訪問を通じて、高齢者同士の親睦や仲間づくりを進めています。

**③「奉仕」活動**  
子どもたちの交通安全指導や公園清掃ボランティア、植花事業など、地域に貢献するさまざまな活動をしています。

市民の約5人に1人が65歳以上と高齢化が進む中、地域の老人クラブや、老人福祉センターでは、高齢者に元気に過ごしてもらおうと、さまざまな活動や行事をしています。みなさんも参加してみませんか？

# 高齢者のため 健やか活動

## 豊平区老人クラブ連合会 演芸大会

日時 9月25日(金) 午前10時～  
会場 区民センター2階大ホール

今年で35回目を迎える演芸大会です。演目は、合唱や日本舞踊、フラダンスなどさまざま。日ごろの活動の成果を披露する場となっています。元気な高齢者のすばらしい演技をぜひご覧ください。



華麗な踊りを披露



会場に響く美しい歌声

**クラブ間の交流**  
区内の老人クラブが集った豊平区老人クラブ連合会では、健康づくりなどの研修会、パークゴルフ大会、演芸大会などを実施して、クラブ相互や高齢者の交流を図っています。



**老人クラブに入会しませんか！**  
入会を希望される方は、区役所保健福祉課(☎822-2400内線343)、または、地域のまちづくりセンターにお問い合わせください。後ほど、お近くの老人クラブから連絡いたします。  
◎各まちづくりセンター  
豊平 811-9435 美園 811-4119 月寒 852-9288  
平岸 811-9545 中の島 821-5841 西岡 854-0357  
福住 855-6615 東月寒 853-9191 南平岸 814-1440