

クラブ活動で

毎日を楽しく!



自分の生活と地域を豊かにする「老人クラブ」の活動。厚別区内には、現在 40 の老人クラブがあり、約 2,800 人が加入しています。

高齢者一人一人が健康で楽しみながら社会参加することが、明るい長寿社会につながります。あなたも老人クラブに参加して、毎日を楽しく過ごしませんか。

こんな活動をしています

老人クラブでは、「健康」「友愛」「奉仕」を基本理念に、健康づくりやレクリエーション、さまざまな地域活動を行っています。

心とからだの健康づくり



▲健康リズム体操の様子

- 健康づくりの運動や研修会
- パークゴルフやゲートボールのスポーツ大会 など

友愛活動



▲「ノミの市」の様子

- 一人暮らし高齢者や福祉施設の訪問 など

地域活動



▲交通安全街頭啓発の様子

- 花植え、公園の清掃活動
- 地域の子どもの交流
- 子どもの登校時見守り活動 など

楽しい仲間づくり



▲ダンス発表の様子

- カラオケやダンス
- サークル活動
- 旅行行事 など



▲茶話会の様子

趣味を生かしたサークル活動の他に、お話や交流を楽しむ茶話会なども開催されています。趣味や得意な事がなくても気軽に参加できる活動があります！

老人クラブQ&A

どこで活動していますか？

主に地域の会館などを利用して活動しています。定例会の開催場所は [厚別5ページ](#) をご覧ください。

月に何回活動していますか？

クラブごとに異なりますが、毎月1回～3回の所が多いです。

参加費は掛かりますか？

100円～250円程度の月会費が掛かります。行事によって別途費用が掛かる場合もあります。

入会の要件はありますか？

おおむね60歳以上であれば、どなたでも入会できます。