

# フを始めませんか?

ゲートボール大会  
(老人クラブ)



イベント時の健康診断  
(老人クラブ)

東区老人クラブ

東区シニアフェスティバル  
(老人クラブ)



## 健康や生きがいづくり

東区には年輪大学や各老人クラブがあります。  
できなかったこと、挑戦したいこと、交流の輪を広  
充実のシニアライフをスタートしてみませんか?

仲間と一緒に地域で活動、まちづくり

## 老人クラブ

60歳以上の方が会員となり、健康や生きがいづくりを目的  
としたさまざまな活動を行います。

東区には現在68のクラブがあり、約3,800人の方々がカラ  
オケやダンス、交通安全啓発や地域清掃などを会員同士協  
力し、楽しみながら活動しています。

見学・入会をご希望の場合、各老人クラブの連絡先の確認  
などは下記へ気軽にお問い合わせください。

【詳細】 保健福祉課地域福祉係 ☎741-2459



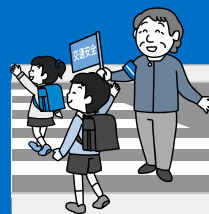
歌ったり  
踊ったり



いろいろな活動をしてみませんか?



地域活動に  
参加したり



東区老人クラブ連合会  
副会長 三上 マリ子さん

**Q: 老人クラブの良いところ、アピールポイントは何でしょうか?**

**A:** ダンスやカラオケをみんなで楽しむほか、地域の草刈り・花植  
え、交通安全街頭啓発、高齢者宅の見守りなどボランティアや、  
地域のまちづくりにつながる活動も行っています。  
みんなで集まっておしゃべりするだけでも、気分転換になるよ  
うな気軽に交流を持てるところが良いと思います。

**Q: 今後に向けての課題は何でしょうか?**

**A:** 加入する会員の人数が年々減少傾向にあり、それに伴  
いクラブの数も減ってきています。  
地域交流の場として果たす役割は大きく、また地域の  
見守り活動などは今後ますます重要になりますので、  
活動内容をもっと知ってもらえるようにしていきたい  
ですね。

**Q: 最後に一言お願いします。**

**A:** 今の60・70代の方はまだまだ元気なので、“老人クラブ”  
という名前に抵抗があるかもしれません。  
ただ、活動で築かれる交流の輪は長続きします。  
地域のことをみんなで考えたり、皆さんの知識や経験  
が誰かの役に立つことがあるかもしれません。  
見学でも構いませんので、まずはお越しください。  
お待ちしております!

教えて!!  
老人クラブ



スポーツ大会 (老人クラブ)



演芸大会 (老人クラブ)



東区老人クラブ連合会  
会計部長 北田 弘毅さん

