

# あなたも老人クラブ に加入してみませんか



高齢期の生活を豊かなものとするため、同じ地域に住む高齢者が集まり、老人クラブが結成されています。

現在、和歌山市には各地域に約280の老人クラブがあり、健康づくり、社会奉仕活動、友愛活動、地域社会との交流など様々な活動を行っています。

## 老人クラブって何？

- (1) 老人クラブは、原則として約 **30名以上** で構成されています。
- (2) 老人クラブの加入年齢は、おおむね **60歳以上** の方を対象としています。
- (3) 老人クラブは、活動が円滑に行える程度の **同一小地域** で構成されています。

## 3大運動



健康



友愛



奉仕

# 老人クラブはどんな活動をしているの？

## 心とからだの健康づくり

- ・ゲートボール、ゲートゴルフ、ウォーキング、歩こう会
- ・健康講習会、健康体操、ヨガ教室 など

## 社会奉仕活動・友愛活動

- ・児童の見守り・防犯パトロール
- ・公園・神社などの清掃 など

## 知識・教養の向上など

- ・カラオケ教室、交通安全教室
- ・学習会・展示会・研修会 など

※各クラブによってクラブの特色を生かした活動を行っています(各クラブによって活動内容は異なります)



▲地区老人クラブスポーツ大会



▲市老連ゲートボール大会

# 老人クラブの魅力は何？

- (1) 知識や経験を生かし、**新たな能力**が発揮できます
- (2) 地域に新しい**仲間**ができます。
- (3) **健康**の保持・増進につながります。
- (4) **社会活動**への参画と貢献ができます。
- (5) こころの**安らぎ**、充実感が得られます。

# 老人クラブに加入するには？

おおむね**60歳以上**の方なら**どなたでも**加入できます。お近くの老人クラブをお知りになりたいときは、和歌山市老人クラブ連合会事務局にお問い合わせください。

## お問合せ先

和歌山市老人クラブ連合会事務局

住所:和歌山市小人町29番地 和歌山市あいあいセンター福祉交流館3階  
電話:073-425-0460 FAX:073-431-5250