

シニアクラブ入会のお誘い

あなたの入会を みんなで待っています

家のことも一段落
ご近所の人々と
何か始めてみよう
かしら

長年の仕事を
ついに卒業！
さて、これか
らは何をして
過ごそうか？



そんな気持ちをお持ちの皆さま
シニアクラブに参加してみませんか！



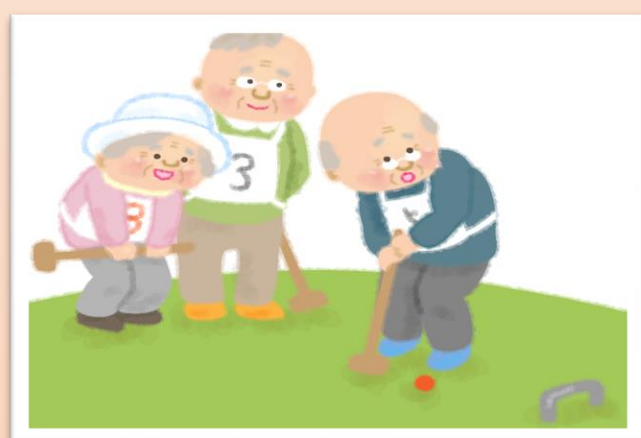
一般財団法人 長野県シニアクラブ連合会
市町村シニア・高齢者・老人クラブ連合会

ご存じですか？シニアクラブ

シニアクラブは、高齢になっても、住み慣れた地域の仲間と共に生きがいのある毎日を過ごせるよう活動する自主的な組織です

①つどいの場・仲間づくりの場

シニアクラブの活動に参加すると、いろいろな人と出会えます。多くの仲間と会話することで、脳が活性化し健康の増進につながります



②仲間と一緒にスポーツや体操

シニアクラブで行っているマレットゴルフや体操、健康ウォーキングへの参加が、体力維持やフレイル予防につながります

③笑いの場

「笑う門には福来る」ということわざがあります。仲間と笑い合うことが健康増進につながります



④福祉活動の担い手

シニアクラブで行っている環境美化活動や住みよい地域づくり活動に参加することで地域での役割を担っています

⑤心の安らぎの場

シニアクラブに入会すると多くの仲間ができ、孤独感が無くなり、心の安らぎが得られます

仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ちます



シニアクラブの活動内容

健康づくりのためのスポーツ活動



スマイルボーリング



ペタンク



マレットゴルフ

花づくりや清掃等のボランティア活動



花壇の手入れ



どんど焼きのお手伝い



あいさつ運動と見守り

仲間で集まって楽しむ趣味の活動



健康マージャン



そば打ち体験



作品作り

健康長寿は誰もの願いです

長寿の喜びを実感し、仲間と一緒に笑い、語り、交流し、
生涯にわたり自分らしく安心して地域で暮らしていきましょう

シニアクラブに加入して一緒に健康長寿を目指しましょう



シニアクラブは町内会のように「町」単位で設立されていることが多いので、クラブに参加することで地域の知り合いが増やせます。

「定年退職したから、地域に出て地元の友達が欲しいなあ」

「家の事が落ち着いたから、友達と一緒に何かできたらいいなあ」

そんな時は、お近くのシニアクラブに参加してみてください。

※シニアクラブは、「友愛クラブ」

「老人会」や「長寿会」など

地域により名称は様々です。

お申込先が分からない方は

(一財) 長野県シニアクラブ連合会 ☎026-228-0303までお問合せください

入会申込書

あなたのお住まいの地域クラブは

[] です

氏名		男・女	生年月日	大正 昭和 年 月 日 (歳)
住所	〒		電話	