

高年クラブへの入会を お待ちしております

高年クラブは、住み慣れた地域で、親しい仲間と共に生きがいのある毎日を過ごせるよう、健康づくりや助け合い活動、趣味や教養学習活動、スポーツや研修旅行、世代間交流活動などを行っているグループです。

市内には16のクラブがあり、それぞれの地域で活動をしています。60歳以上の方ならどなたでも入会できます。入会希望の方、興味のある方は、市役所介護福祉課へお気軽にお問い合わせください。

あなたの「豊かな能力」を活かしてみませんか？

人生にゆとりをもつて過ごせるようになったとき、それをゴールと考えるか、新しいスタートと考えるかで、生き方はまったく変わってきます。

「これから何かを始めよう」という気持ちを持ち、まずは、自分の住み慣れた地域の仲間たちと、楽しいクラブ活動に参加してみてください。

そして新しい出会いを通じて、たくさんの人々とふれあって、交流を深め、生きがいづくりや夢づくりをしましょう。

生活と地域を豊かにする

楽しいクラブ活動を

○楽しい「遊び心」を仲間ではぐくみ、親睦旅行や研修旅行により視野を広め、仲間同志のつながりを深めます。

○踊り、手芸、カラオケなどの

趣味や教養を高める活動など、多彩なサークル活動を進めます。

○若い人達との世代間交流を図ります。

心と体の健康づくりを

○自分に適した、色々なスポー



毎年秋に行われる高年芸能発表大会

ツや体操を通じ、地域の人々との交流を図るとともに、健康学習などにより、健康増進に務めます。

安全・安心な地域づくりを

○子どもたちへの見守り活動・防犯活動に取り組むとともに、高齢者などの交通事故防止の活動を進め、「安全・安心」の地域づくりに務めます。

花のある・ゴミのない

きれいな街づくりを

○子どもたちと世代交流を行いながら、花いっぱい運動を進めます。

○美化活動などの社会奉仕に取り組み、明るく住みよい街をつくらせていきます。

在宅福祉を支える友愛活動を

○ひとり暮らしや病弱な方などを訪問し、話し相手や日常生活支援などの友愛活動を行います。

はつらつとしたクラブづくりを

○これまで培ってきた、豊かな「経験・知識・技術」を活かし、新鮮で、はつらつとしたクラブづくりに向けて、皆さんのクラブへの参加をお待ちしています。

問 高年クラブ事務局・伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線1174)

介護予防カレンダー（2月）

市では、65歳以上の方を対象に各種体操クラブを実施しています。どのクラブも事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操
実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)
谷井田コミュニティセンター	5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)
みらい平コミュニティセンター	3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)
きらくやますこやか福祉館	6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)
青木自治会館	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月)
谷和原公民館 谷原分館	3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)
谷和原公民館 福岡分館	5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)
内宿公民館(筒戸)	9日(月) 23日(月)
西ノ台倶楽部	4日(水) 18日(水) 25日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動
実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	5日(木) 12日(木) 19日(木)

○男性限定体操クラブ

男性を対象とした、体力向上のためのいきいきヘルス体操
実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	26日(木)

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。
※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58 - 2111 (内線1172)