

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つ
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
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
つくっていきます。

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)