

一緒に生きがいづくり、  
健康づくりをしませんか？

清瀬市老人クラブ連合会

会員募集中!

歳を重ねても、  
健康で自立した  
生活を送りたい

趣味などの  
楽しみを共有する  
仲間をつくりたい

近頃、  
外出する回数が  
少なくなった

老人クラブには  
あなたの求めているものが  
きっと見つかります。  
住み慣れた地域でいきいきと  
過ごしてみませんか？

今まで得たキャリアを  
地域のために  
役立てたい

お問い合わせはこちらへ

清瀬市老人クラブ連合会 事務局

清瀬市役所  
高齢支援課高齢福祉係

〒204-8511  
清瀬市中里5-842

Tel 042-497-2081

お気軽にお問い合わせください!

# 老人クラブに入ってみませんか？

おおむね60歳以上の方なら「誰でも」加入できます！  
60歳未満の方も歓迎！  
市内には23の老人クラブがあり、約1000人の会員が、  
健康づくり、社会奉仕活動、地域社会との交流、レクリエー  
ションなど、精力的にさまざまな活動を展開しています。



## 主な活動

### 教養・趣味



- カラオケ
- 日本舞踊
- フラダンス
- 民謡
- 手芸 など

### 健康づくり



- 輪投げ
- グラウンド・ゴルフ
- スカットボール
- 棒体操
- 健康ウォーキング など

### 社会奉仕



- 友愛活動
- 美化活動
- 地域パトロール
- 老人福祉施設慰問 など