

知識や経験を生かし
新しい能力の発揮が
できる。



社会活動への参画と
貢献ができる



地域に新しい
仲間ができる



心の安らぎ、
充実感が得られる



老人クラブの
魅力

健康の保持増進
になる



公益社団法人
熊本県老人クラブ連合会



地域いきいきみんな元気!

新しい仲間づくり
さあ今から始めましょう!

組織活動は健康長寿の秘訣

『日本老連学的評価研究(JAGES(ジェイエイジズ))』より

- ①人との交流が多いと
- ②運動は仲間とすると
- ③サロンへの参加は
- ④笑いのある生活が
- ⑤地域への参加は
- ⑥地域で役割を担って長生きしよう!

健康にプラス

楽しんで、笑って、気持ちよく。
「老人クラブの活動は、元気を維持する百薬の長」

『私が老人クラブに入って5年。この5年間本当にありがたい会に所属させてもらったと思います。だいぶ赤字の人生を送りましたが、老人クラブに入ったおかげで、元気、健康を蓄えることができました。今後も健康であると自信を持っています。』(某老人クラブ会長談)

あなたの地域の老人クラブ [_____]

連絡先：電話 _____ 名前 _____

県老連 〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3番7号 TEL 096-324-2134



次のような悩みはありませんか?



散歩のほかは 家にはばかり居て 退屈でつまらない。

健康に関心があるが 具体的にどうしていいかわからない。

やりたいこと 生きがいがみつからない。

など

そんな時は
お近くの老人クラブをのぞいてみませんか?

熊本県内では約2千クラブに9万5千人のクラブ会員が仲間と一緒に

健康づくり活動 支え合い活動 地域貢献活動 を行っています。





体育祭の様子（紅白玉入れ）



ガンバルーンゲーム大会



サロン活動



友愛訪問活動



親しい仲間で見学会



子ども見守り活動



伝承遊び—竹細工教室



高校生との交流会



「社会奉仕の日」活動中



健康づくりブロック研修会



趣味の会発表会



男性料理教室

近くに頼れる仲間がいると、
少しホッとする！

老人クラブの仲間づくりで“健康長寿”を実現
あなたも一緒に健康長寿を目指しませんか？！



こんにちは。
ちゃんと食べていますか？
手を使い、体を動かしていますか？
毎日会話をしていますか？
笑っていますか？
元気ですか？

わしゃきちんと
キャットフードいただいとる
前足後ろ足 よお使っとる
クラブの仲間とニャンニャン話しとる
笑っとるよ(^_^)
いたって元気バイ



老人クラブの活動

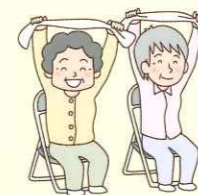


生活を豊かにする楽しい活動

- 健康づくり 体操
- ウォーキング ニュースポーツ
- 趣味・文化サークル 旅行
- 料理教室 各種学習講座

地域を豊かにする社会活動

- 高齢者の友愛訪問 サロン
- 地域ボランティア
- 伝承活動 世代間交流
- 花の栽培 公園管理
- リサイクル



に取り組んでいます！



★老人クラブ会員に限定した傷害保険、賠償責任保険もあります。
安価な掛金で、クラブ活動中の万が一のケガや日常生活全般のケガ等の安心補償。