

あなたの人生をもっと楽しく!

# QUESTION 1



老人クラブとは

# QUESTION 2

老人クラブの  
活動内容は

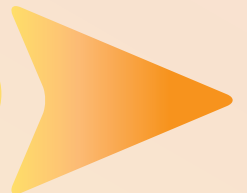


# QUESTION 3

老人クラブ  
入会・設立  
するには



次 頁 を チ ェ ッ ク

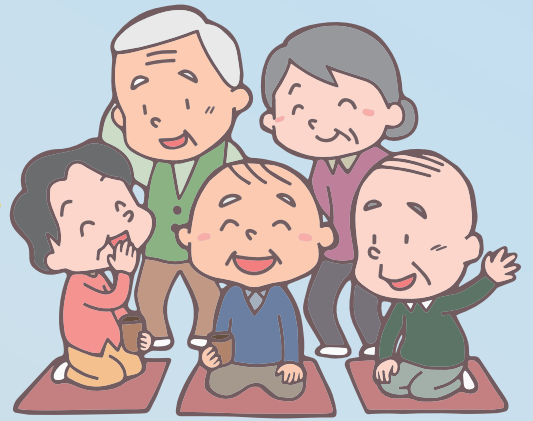


## Q1 老人クラブとは

A

**老人クラブは高齢者の自主組織です。**

高齢者が集まり、交流や趣味活動を楽しむための組織です。  
健康増進や社会参加を促進し地域のつながりを深めています。



## Q2 老人クラブの活動内容は

A

**老人クラブは、生活を豊かにする楽しい活動や、地域を豊かにする社会活動を行っています。**

趣味や文化、ニュースポーツなどを通じた仲間づくりや健康促進事業、地域貢献の社会活動を行っています。

健康・友愛・奉仕  
(全国三大運動)



長寿ふれあい運動会

健康

歩こう会(ウォーキング)  
健康体操、グランドゴルフ、  
マグダーツなど



ニュースポーツ「モルック大会」



ニュースポーツ「トリコロキューブ大会」



女性部研修会



新任単位老人クラブ会長研修会

## 友愛

施設への友愛訪問、  
ひとり暮らし高齢者の  
見守りなど

他に教養活動  
各種研修、社会見学、  
手芸、カラオケ教室など



一斉奉仕活動

## 奉仕

公園、河川敷などの清掃、  
登下校時の児童の見守り  
など

### Q3 老人クラブ 入会・設立するには

A

**下記のお住いの地区(行政区)の老人クラブ連合(絡)会に  
お問い合わせください。**

市内在住 概ね60歳以上の方を対象

ご気軽にご連絡ください。但し老人クラブはすべての地域で組織されていません。  
新たに老人クラブを設立したい場合は、ご相談ください。

**\*入会・設立については(行政区ごとに分かれています)**

- ◎中央地区老人クラブ連合会 (中央北生涯学習プラザ内) ☎ 6482-1790 FAX. 6489-9300
- ◎小田老人クラブ連合会 (小田南生涯学習プラザ内) ☎ 6488-5443 FAX. 6488-5459
- ◎大庄地区老人クラブ連絡会 (大庄北生涯学習プラザ内) ☎ 6419-8225 FAX. 6419-8226
- ◎立花地区老人クラブ連絡会 (立花南生涯学習プラザ内) ☎ 4950-5007 FAX. 6429-7007
- ◎武庫地区老人クラブ連絡会 (武庫西生涯学習プラザ内) ☎ 6431-7884 FAX. 6431-9542
- ◎園田地区老人クラブ連絡会 (園田東生涯学習プラザ内) ☎ 4950-0410 FAX. 6491-2364

**\*市全体のことは**

- ◎尼崎市老人クラブ連合会 (総合老人福祉センター内) ☎ 6489-1113 FAX. 6489-1135

# 老人クラブに加入すると こんないいことが

いい日、  
いい仲間、  
いい調子！

## 老人クラブの仲間づくりが健康長寿にプラス

「組織活動は健康長寿の秘訣」パンフレットを作成（PDF：820KB）

発行：全国老人クラブ連合会

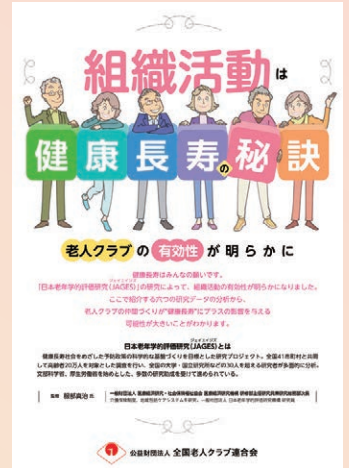
日本老年学的評価研究（JAGES）が行った研究から、地域で行われている組織活動が「健康長寿」にプラスの影響を与えている可能性が大きいことを示した六つの研究データを紹介したパンフレットを作成。

ホームページで紹介しています

検索方法：ホームページの検索

🔍 全国老人クラブ連合会 活動資料

QRコード▶▶▶



### 秘訣 1

人との交流が多いと  
健康にプラス



### 秘訣 2

運動は仲間とすると  
健康にプラス



### 秘訣 3

サロンへの参加は  
健康にプラス



### 秘訣 4

笑いのある生活が  
健康にプラス



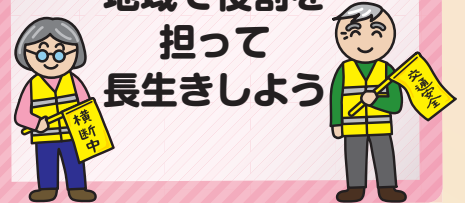
### 秘訣 5

地域組織への参加は  
健康にプラス



### 秘訣 6

地域で役割を  
担って  
長生きしよう



全国老人クラブ連合会発行「組織活動は健康長寿の秘訣」

一緒に  
笑い、学び、  
楽しむ！

老人クラブ活動で、まず「**楽しみ**」ましょう！

そして「**朗らか**」に笑い合いませんか！

「**老化**」で『**高齢者**』になるのではなく

「**朗化**」で『**幸齢者**』になりましょう

花みずき尼崎

〒660-0892

尼崎市老人クラブ連合会

尼崎市東難波町4丁目9番25号

尼崎市立総合老人福祉センター内

☎ 06-6489-1113