

# いきいき シニアライフ



あなたの参加をお待ちしています

**老人クラブとは、地域を基礎とする高齢者の自主的な組織です**

仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。

知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊にする社会活動に取り組んでいます。

明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めています。



社団法人 **東京都老人クラブ連合会**

〒160-0023 東京都新宿区西新宿5-7-1  
若月ビル8F  
TEL 03-3370-3861 (代表)

# 仲間づくり・健康づくり

## 仲間をつかって 外へ出よう

一人ではできない  
けれどグループ  
だったら体操、ダンス、  
軽スポーツやウォーキング  
など楽しくやれて  
仲間ができます。



グラウンドゴルフ



ウォーキング



ペタンク

元気で若々しくあるために…

輪投げ



体力測定



レクダンス



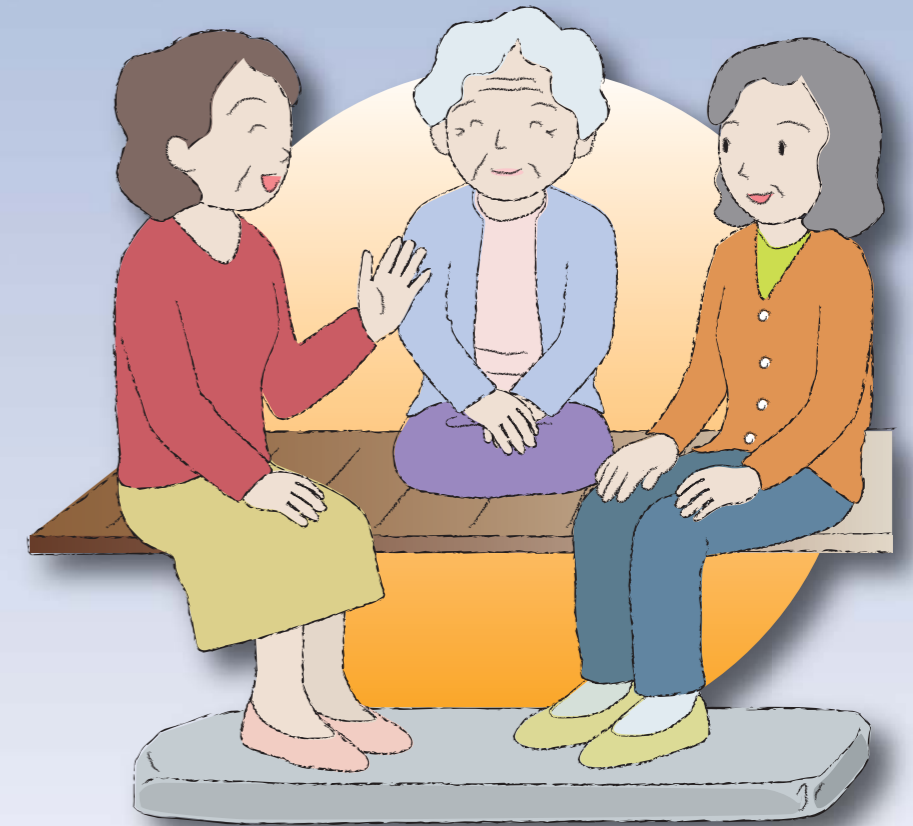
# 友愛・ボランティア活動

一人暮らしや寝たきりの人を訪問し、支えとなる友愛活動やまちの美化のための清掃活動等ボランティア活動に取り組めます。



地域社会の  
ために何か  
したい

こどもの見守り  
学校との交流  
地域への貢献



## それぞれのクラブの発表の場として



共通の趣味をもった仲間と  
作品づくりや俳句などを発表したり、  
潤いのある生活を

