のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

健康づくり　**仲間づくり**

あなたの入会、待ってます！

いっしょにやらんかえ？

生きがいづくり　**地域づくり**

老人クラブの魅力

地域に新しい仲間ができる

・地域の同世代と仲間づくりができる
・他世代との交流ができて、多くの新しい関係が生まれる



健康の保持・増進になる

・閉じこもりの防止や健康の保持・増進につながる
・友愛活動や社会奉仕活動を通して、精神的に充実し、こころと身体が健康になる

知識や経験を活かし、新しい能力の発揮ができる

・これまでの生活や仕事、趣味などの知識や経験を活かす機会が増える
・新しい学習や能力を活かす機会が増え、自己実現につながる



社会活動への参加と地域貢献ができる

・地域環境の保全や美化・緑化など住みよい環境づくりができる
・ボランティア活動への参加を通じて地域福祉の担い手となれる

心のやすらぎや充実感が得られる

・孤独感がなくなり、心のやすらぎが得られる
・仲間との交流で日常生活の情報交換や相談ができる
・活動の企画・実践により達成感や充実感を味わえる

老人クラブ活動って？

運　営

概ね６０歳以上の方の自主的組織です
- 会則や内規 … 自主的かつ民主的な運営をしています
- 役員の構成 … 会長、副会長、会計、部会長など（一般的な例）







生活を豊かにする楽しい活動

◎趣味・文化・レクリエーション
- 趣味、文化、芸能などのサークル活動
- 旅行　　など

◎健康づくり、スポーツ
- めじろん体操、週一体操、健康学習
- ウォーキング
- グラウンドゴルフ、ニュースポーツ　　など

◎学習活動、リーダー研修
- 各種学習講座の開催、リーダーの研修　など

地域を豊かにする社会活動

◎作業・生産・環境美化・リサイクル
- 農作物や花いっぱい運動
- 公園や公共施設の環境整備
- 手工芸品の製作やリサイクル　　など

◎友愛訪問、ボランティア、社会奉仕
- 在宅福祉を支える友愛活動（訪問）
- ボランティア等の社会奉仕　　など

◎伝承活動、世代交流
- 地域の文化・伝統、郷土史や生活記録
- 昔の遊びなどでの子どもとの交流　　など



お問合せ先：あなたのお住まい地域の老人クラブ・連合会

単位老人クラブ名　会長（役員）名　　連絡先

市町村老連名　　電話番号

大分県老人クラブ連合会　大分市大津町２－１－４１
TEL 097-552-0502