

同世代の  
仲間ができる

楽しく  
健康づくりが  
できる

## 老人クラブの魅力

生きがい・  
やりがいが見つかる

老人クラブ活動には**たくさん**の笑顔と**新しい**出会い  
そして**楽しい活動**がいっぱいです



新しい“たのしみ”が見つかる場所

# 老人クラブ



公益財団法人 福島県老人クラブ連合会

〒960-8141 福島市渡利字七社宮111番地  
福島県総合社会福祉センター 1階

電話：024-523-2131 FAX：024-524-1401

E-mail：f-rouren@benrityo.or.jp HP：https://www.benrityo.or.jp



## 老人クラブって？

60歳以上の方が参加できる、地域の  
仲間とつながる自主的なクラブです。  
楽しい活動や健康づくりを通して、  
いきいきとした毎日を応援します。



このパンフレットは赤い羽根共同募金の配分を受けて作成しました

地域の仲間と“いきいき”過ごしませんか？  
あなたの“一歩”が新しい毎日をつくれます。

## 健康づくり



- 体操 ● ウォーキング ● 健康講座
- グラウンド・ゴルフ ● 卓球



- 子どもとの交流(寺子屋・昔遊び)
- 道路の美化活動 ● 花壇づくり
- 通学路での見守り

## 地域づくり



### 新会員さんの声

友人に集会所での体操に誘われ、何回か参加しました。垣根がなく、楽しくいろんな行事に参加できることから会員になりました。茶話会や誕生会などもあることも知り、楽しんで参加しています。

## 支え合いづくり



- 見守り ● 声かけ ● 困りごとの手助け

## 生きがいづくり



- 手芸 ● スマホ講座 ● 絵手紙
- 川柳 ● 料理教室

### 新会員さんの声

声をかけて誘ってくれる仲間ができて、外出する機会が増えて生活に潤いが出ました。無理なく好きな時に参加することが出来るのも良かったです。

## 新しい仲間づくり



- 旅行 ● 新年会・忘年会