

地域の老人クラブ

仲間づくり 健康づくり
生きがいづくり

入会案内

会員募集中!



©2011 練馬区ねり丸



練馬区在住のおおむね60歳以上の方であれば
どなたでも入れます。

【お問い合わせ】

練馬区老人クラブ連合会

☎ 03-6914-5125

(平日:午前10時~午後4時)



練馬区老人クラブ
連合会のホームページ

各老人クラブの活動内容を紹介しています。



の一部



老人クラブの活動をご紹介します。

健康づくり

グラウンドゴルフ
輪投げ
ラジオ体操
ポッチャ



輪投げ

レクリエーション

舞踊
カラオケ
健康麻雀
書道



健康麻雀



カラオケ



グラウンドゴルフ



さくらんぼ狩り

楽しいイベント



清掃活動

地域活動

季節行事、交流会
練馬区老人クラブ連合会主催の
イベント(さくらんぼ狩り等)や
老人大学(民謡・体操等の講座)

一人暮らし高齢者等友愛訪問
清掃活動や
登下校の見守りなどの
ボランティア活動



会長さんに聞いてみました



関町千歳会
会長 宗形さん

<どのような活動をされていますか>

輪投げ・民謡・コーラス・カラオケ・健康麻雀・

エンジョイダンス(舞踊教室)などの活動をしています。

民謡・コーラス・エンジョイダンスは老人大学の講座で、他のクラブと
合同で活動しています。健康麻雀クラブは20名ほどで活動しています。
今、力を入れているのは輪投げです。

<活動の頻度はどの程度ですか>

みなさん自分の興味のある活動に参加しています。

輪投げは月に3回ほど活動しており、毎回20名ほどが参加しています。

城西ブロック大会で優勝するほどの実力です。

民謡部は東京都の芸能大会に参加し、入賞するほどの実力です。

エンジョイダンスは講師の方をお呼びして活動しています。

カラオケは月に2回ほど活動しており、毎回20名ほどが参加しています。

<これから老人クラブに入ろうと思っている方へ>

私は輪投げクラブに参加しています。

私にとって、老人クラブは外とつながりができる大切な場です。

孤立してしまう高齢者にとっての居場所づくりにもなると思います。

地域とのつながりもでき、同世代の仲間が増えました。

皆さん生き生きと活動していて、90歳を過ぎて参加している方もいます。

老人クラブは、いろいろな活動を行っています。

ぜひ加入してみたいかがですか。





新しくクラブに入った会員さんに 聞いてみました



◆マークは、女性・70代
♥マークは、女性・60代

入会のきっかけは？

◆老人クラブに参加しているお友達に誘われました。

実際にクラブに入ってどうですか？

◆皆さんが楽しそうにしています。
私も楽しく参加しています。

♥書道や輪投げ、レインボー（体操）に参加しています。
すごく楽しいです。

クラブに入って変わったことは？

◆体を動かす機会が増えました。
参加する前より元気になりました。

♥これまでは家にこもっていましたが
活動的になりました。
健康的になり、物忘れが
少なくなりました。



入会を悩んでいる方へ

♥同世代の方がいるので
つながりができます。
いろいろな活動があり、
楽しい活動があると
伝えたいです。

老人クラブにご興味がある方はお気軽にお問合せください。

【練馬区老人クラブ連合会】

03-6914-5125へご連絡ください。お近くの老人クラブをご案内します。

【地域包括支援センター】

生活支援コーディネーターにご相談いただけます。

入会にあたっては、会費（年1,000円～2,000円程度）が必要です。