



気功で元気に健康に

(高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室)

主な記事

- 市職員の任免、給与、勤務条件などの状況 2～4
- 住民票の写し、各種証明書の請求方法 5
- 都営シルバーピア住宅(地元割当)の入居者を募集 6
- フリーマーケットをご利用ください 7

老人クラブ(シニアクラブ)に入会しませんか

市内には、おおむね60歳以上の方による51の老人クラブがあります。各クラブでは、3つの基本方針(健康・友愛・奉仕)のもと、健康増進のための活動、友愛活動(見守りが必要な高齢者の訪問など)、社会奉仕活動、いきがいを高める活動、レクリエーション活動などを行っています。

また、各クラブをまとめる連合会があり、春の花見会や秋の大運動会をはじめ、誕生会、軽スポーツ大会、旅行などさまざまな行事を企画・運営しています。

高齢化が進む中、地域で仲間と元気に楽しく生活するために、老人クラブに入会しませんか。
 ☆詳しくは、老人クラブ連合会事務局(市役所高齢者支援係内)へ。

