

石渡長寿会に入会しませんか

新 会 員 大 募 集 中

これからの人生を地域の皆さんといっしょに
明るく楽しくゆかいに生きていきましょう
地域ぐるみで絆を深め生きがいのある日々を
おくりましょう。

長寿会はみんなでふれあいの出来る場です。
そして長寿会の行事に参加しましょう
60歳以上なら誰でも加入できます。

長寿会の主な行事

- ① 交流会（ふれあいお茶のみサロン年3回）
- ② 誕生会の開催（年4回）
- ③ 春、秋、1泊2日の研修旅行
- ④ 奉仕活動（お宮の掃除、公民館の掃除）
- ⑤ ゲートボール、ペタンク、等の運動で健康を
- ⑥ その他 賀寿祝伝達表彰(金婚祝、米寿祝、等)
物資斡旋、アルミ缶回収、等

⑦ 年会費 1,000円(但し85歳以上500円)

ご加入の希望者は下記に連絡をお願いいたします。

※ 会 長 大日方 清
副会長 廣澤 一由

-----きりとりせん-----

石渡長寿会入会申込書（令和 年 月 日）

氏 名	男・女	電話	—
住 所	〒381-0015 長野市石渡		
生年月日	大正・昭和 年 月 日（ 歳）		

シニアクラブ入会のお誘い

あなたの入会をみんなで待っています！

家の事も一段落。
ご近所のみんなと
何か始めてみよう
かしら

長年の仕事を
ついに卒業！
さて、これから
は何をして
過ごそうか？



そんな気持ちをお持ちの皆さま

シニアクラブに参加してみませんか！

一般財団法人 長野県シニアクラブ連合会
市町村シニア・高齢者・老人クラブ連合会



ご存じですか？ シニアクラブ

シニアクラブは、高齢になっても、住み慣れた地域の仲間と共に生きがいのある毎日を過ごせるよう活動する、自主的な組織です



①つどいの場・仲間づくりの場

シニアクラブの活動に参加すると、いろいろな人と出会えます。多くの仲間と会話することで、脳が活性化し健康の増進につながります

②仲間と一緒にスポーツや体操

シニアクラブで行っているマレットゴルフや体操、健康ウォーキングへの参加が、体力の維持、健康の増進につながります



③笑いの場

「笑う門には福来る」という、ことわざがあります。仲間と笑い合うことが健康増進につながります



④社会活動の担い手

シニアクラブで行っている環境美化活動や、住みよい地域づくり活動に参加することで、地域での役割を担っています



⑤心の安らぎの場

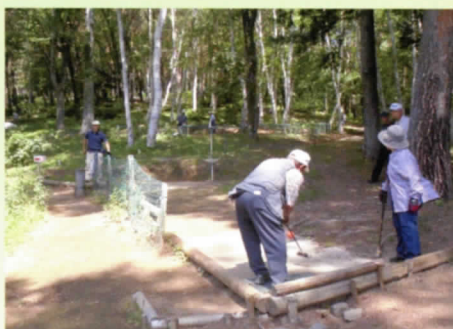
シニアクラブに入会すると多くの仲間ができ、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られます。仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ちます



シニアクラブの活動内容

健康づくりのためのスポーツや、花づくりのボランティア、仲間が集まって楽しむ趣味の活動など、それぞれのシニアクラブで多彩な活動をしています

健康づくりのためのスポーツ活動



花づくりや清掃等のボランティア



仲間が集まって楽しむ趣味の活動



一般財団法人 長野県シニアクラブ連合会のホームページもご覧ください

ホームページ <http://ngnroren.or.jp/>

TEL : 026-228-0303 FAX : 026-228-0370

シニアクラブに加入して一緒に健康長寿を目指しましょう



シニアクラブは町内会のように「町」単位で設立されていることが多いので、クラブに参加することで地域の知り合いが増やせます。

「定年で退職したから、地域に出て地元の友達が欲しいな」「家のことがすっかり落ち着いたし、近所のお友達と一緒に何かできたらいいな」

そんな時は、お近くのシニアクラブに参加してみてください！

※シニアクラブは「長寿会」や「友愛クラブ」など地域により名称は様々です

健康長寿は誰もの願いです。

長寿の喜びを実感し、仲間と一緒に笑い、語り、交流し、生涯にわたり自分らしく安心して地域で暮らしていきましょう。

入会のお申し込みは、お住いの地域の単位クラブまたは市町村連合会へお願いします。



入会申込書

あなたのお住いの地域のクラブは [] です。

氏名	男・女	生年月日	大正 昭和 年 月 日 (歳)
住所	〒	電話	