

老人クラブに入りませんか？充実の毎日を

担保健福祉局長寿社会対策課 ☎ 582・2407

老人クラブは、高齢者が自ら運営する地域の団体です。健康で生きがいのある生活と、より良い地域づくりを目指しながら、仲間と楽しく活動しています。「好きなことを、できる時に、できるだけ」が老人クラブの基本です。人や社会とつながり続けながら、元気に人生百年時代を過ごしませんか。

「新しい老人クラブを作りたい」などクラブに関することは、**問**を。

対象者
おおむね60歳以上

老人クラブの活動

- 健康づくり(グラウンドゴルフ、ペタンクなど)
- 趣味・レクリエーション(カラオケ、日帰り旅行など)

コラム

健康になる技術

皆さん、半年間、コラムにお付き合いいただきありがとうございました。健康や平和は、当たり前にある時には気付かず、失ったり失いそうになったりして初めて気付くことが多いと思います。「分かってはいるのに、できない」というのは、科学的に見ると当然のことです。できないのは自分の意思が弱いからでも、怠け者だからでもありません。

「決意してから実行する

より良い地域づくりに向けた活動

- 友愛訪問・見守り(二人暮らしの高齢者など)
- ボランティア活動(道路・公園などの清掃、福祉施設での奉仕活動など)
- **教養や趣味の講座**
- 学習・講習・講演会(各種教養・研修会の参加、各種趣味講座の開催など)
- その他(作品展覧会の開催、社会・史跡見学など)



▲ペタンクの様子



▲高齢者に提供するお弁当を作っている様子(友愛訪問活動)



▲「北九州市老人クラブ連合会」ホームページ

問 北九州市老人クラブ連合会
☎ 871・2910

問 担保健福祉局健康推進課 ☎ 582・2018

「ことができる人」は約半数と言われています。皆さんが何か決意をしてそれを実行に移すことができたら、その時点でまず自分を褒めてあげましょう。

健康習慣づくりをうまく生かすためには、環境の力が最も重要です。環境には、皆さんがどのような生活を

送っているか、そして、お住まいの自治体の施策がどうなっているかがポイントです。来年度から始まる次期

林 英恵

(北九州市アドバイザー)



北九州市のSNSをご紹介します!

Vol.6 広報室広報課

北九州市公式 Instagram

北九州市の魅力あふれる写真をご紹介します!



【撮影者】@shinagilさん



【撮影者】@tubejp1999さん



#好きっちゃ北九州
をつけて投稿しよう!



北九州市の魅力を ショート動画でお届け♪



問 広報室広報課 ☎ 582・2236