

# 高齢者クラブで



西東京市

## 一緒に活動しませんか？

### ★高齢者クラブとは…

地域の高齢者が自主的に仲間を募り、地域で活動をしている団体です。  
高齢者の今までの知識や経験を生かしながら以下のような活動を行っています。

### ★主な活動内容(活動の例)

#### 社会奉仕活動

- 登下校時の見守り
- 清掃美化奉仕活動
- 防犯パトロール
- 施設訪問(慰問活動)

…等

#### 健康を進める活動

- 健康体操
- 舞踊
- 輪投げ
- ゲートボール
- フラダンス
- ペタンク
- グラウンドゴルフ
- ポッチャ

…等

#### 生きがいを高める活動

- 研修旅行
- コーラス
- 手芸
- カラオケ
- 学習会
- 各種教養講座

…等

その他、**会員同士の親睦を深める活動**など、

多くの活動を行っています。



## ★ 高齢者クラブに加入するメリット ★

- 地域で活動することで、多くの方々と交流し仲間を作ることができます。
- 活動に参加し続けることで、介護予防や認知症予防につながります。
- 活動を通じて趣味や生きがいを見つけることができます。
- ご自身の特技を生かして活動することができます。
- 社会奉仕活動を通じて、地域に貢献することができます。



## ★ 高齢者クラブに入会するには？ ★



【入会できる対象者】  
60歳以上の方

【会費、活動内容、入会方法】  
各クラブによって異なります。詳細につきましては  
「高齢者クラブに関するお問い合わせ」までご連絡ください。

## ★ 高齢者クラブに関するお問い合わせ ★

西東京市健康福祉部高齢者支援課地域支援係

西東京市南町五丁目6番13号（田無第二庁舎）

【電話】042-420-2811

【e-mail】f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



西東京市高齢者クラブ  
ホームページ(西東京市 Web)

西東京市高齢者クラブ



西東京市高齢者クラブ連合会

西東京市富士町六丁目6番13号 富士町福社会館内

【受付時間】月・水・金曜日 午前9時30分～午前11時45分

【電話/FAX】042-458-2021