

# 老人クラブ・いきいきミニデイに参加してみませんか

～いつまでもいきいきと安心して暮らせるまち 西東京市～

市では、高齢者の皆さんの健康で生きがいのある暮らしを実現するために、一人でも多くの方が参加・活動できるような場と機会の創出に取り組んでいます。また、高齢者保健福祉計画の社会参加関連の重点事業として位置づけ、老人クラブと高齢者いきいきミニデイの加入率アップを目指しています。

高齢者支援課 保 ( ☎438 - 4028 )

## 老人クラブ

老人クラブのおもな活動

- 社会奉仕活動
- 美化活動・老人施設慰問活動<sup>など</sup>
- 健康を進める活動
- ハイキング・各種軽スポーツ<sup>など</sup>
- 生きがいを高める活動
- 学習会・各種趣味活動<sup>など</sup>
- 老人クラブ連合会

各老人クラブ間の連絡調整などを行い、各種スポーツの大会や、演芸大会などクラブ間の交流を深めています。

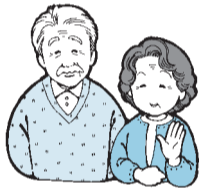
老人クラブに加入したい方

お近くのクラブを紹介します。市内には老人クラブが45クラブあり、2,566人の会員の皆さんが活動しています(平成22年4月現在)

老人クラブを設立したい方

高齢者支援課にご相談ください。老人クラブの設立には、市内在住の60歳以上の方が30人以上で、上記の活動を全て行っていたことが必要です。

市では、老人クラブ等運営費補助金を交付しています。



## 高齢者いきいきミニデイ

ミニデイのおもな活動

地域で一人暮らしや日中高齢者のみの世帯、虚弱などのために閉じこもりがちなおおむね65歳以上の方を対象に、趣味(折り紙・手工芸<sup>など</sup>)、レクリエーション(ゲーム・コーラス・軽体操<sup>など</sup>)、学習(パソコン・書道<sup>など</sup>)を行っています。

ミニデイ活動に参加を希望する方、近くのミニデイを紹介します。市では、53団体が各地域で活動を行い、948人が団体に登録し、参加しています(平成22年7月現在)

ミニデイ協力員を支援!

ミニデイ協力員は、この事業を自主的なボランティア活動によって実施する個人・団体です。協力員の対象となる方は、その活動に65歳以上の方の5人以上が参加し、地域の方に幅広く声掛けをして活動を広げ、新しい参加者を掘り起こしている個人・団体となります。

市では、ミニデイ協力員に、活動費の一部を支援しています。ミニデイ協力員として活動してみたい方は、高齢者支援課にご相談ください。

## おたから年齢大作戦

「老人クラブ(45団体)」と「いきいきミニデイ(53団体)」の加入登録者の平均年齢が一番高い団体を紹介します。老人クラブ・いきいきミニデイに参加して、地域の皆さんと健康で生きがいのある暮らしを送りませんか。

★老人クラブ「長寿清和会」  
平均年齢82.2歳  
(全団体平均77.7歳)



「長寿清和会」のみなさん

★いきいきミニデイ  
「であいステーションはまゆうの会」  
平均年齢87.0歳 全団体平均77.4歳)



「であいステーションはまゆうの会」のみなさん

# シルバーウィーク

☎12月6日(月)～17日(金)(7日(火)は休館)

平日午前9時～午後3時入館まで無料、平日午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料

☎スポーツセンター、きらっと、総合体育館

☎ プール・トレーニング室を無料利用

☎ プール・フロア教室の無料参加

☎65歳以上の市内在住で運動可能な方

☎下表の教室を希望する方は、11月

各教室

教室名	場所	日時	定員
プール	スポーツセンター	12月9日(木) 午後2時～3時	各25人
		12月17日(金) 午後1時～2時	
フロア	きらっと	12月6日(月) 午前9時30分～10時30分	
		12月9日(木) 午前9時30分～10時30分	
	総合体育館	12月10日(金) 午前9時30分～10時30分	
		12月17日(金) 午前9時30分～10時30分	

15日(月)～26日(金)までに、各施設へ電話または直接。(応募者多数の場合は抽選)

❖初回利用時のみ本人確認書類をお持ちください。「西東京市シルバーウィーク参加カード」をお持ちの方そちらをお持ちください。

今後のシルバーウィークは、3月の第2・3週目を予定しています。

☎スポーツセンター

( ☎425 - 0505 午前9時～午後10時 )

# ジョイフルスキー



コースレイアウトに富んだ斑尾高原で、楽しい3日間を過ごしませんか?

☎平成23年1月4日(火)～6日(木)

☎長野県上水内郡信濃町 タングラム斑尾東急リゾート

宿泊 ホテルタングラム(洋室、バス・トイレ付き、定員5人) 相部屋となる場合があります。

交通 往復貸切直通バス(スポーツセンター・田無駅北口発着)

☎2日間の現地インストラクターによるスキー教室。最終日は自由滑走、スノースクート(小型スノーモービル)、スノーラフティング(雪上バナナボート)貸切乗り放題。スキー検定はありません。

☎・☎小学1年生以上の方で、スキーをするうえで健康上問題がなく、説明会に必ず参加できる方(中学生以下は保護者同伴)・40人

☎大人: 3万9,000円

子ども(中学生以下): 3万2,000円

2泊全食・リフト代・スキー講習代・スキー保険代・往復交通費込み。レンタルスキー代は別途必要。

☎往復はがきに、下記内容を明記のうえ、11月30日(火)(必着)までに、〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター「ジョイフル・スキー係」へ郵送(応募者多数の場合は抽選)

家族 住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(お子さんは学年)・日中連絡のつく電話番号

友達同士 参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・代表者の日中連絡のつく電話番号

個人 住所・氏名(ふりがな)・年齢・日中連絡のつく電話番号

❖説明会

☎12月11日(土) 午後2時 6時

☎スポーツセンター

説明会には必ず1グループ1人以上の出席をお願いします。

☎スポーツセンター( ☎425 - 0505 )

スポーツ振興課 保 ( ☎438 - 4081 )

## みんなの伝言板

特に記載のないものは、無料です。内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。