



平成31年(2019年)

2/5

第1479号

市報

# こだいら



ふるべー



こだいら観光まちづくり協会  
 会員・サポーターを募集……………2面  
 小平うど・小平産いちご即売会……………5面  
 2月20日から  
 立川市の図書館が利用可能に……………7面



## 健康と笑顔の秘けつは 高齢クラブ

春の芸能まつりに向けてレクダンスの練習をする風景。これは、高齢クラブの活動の一場面です。高齢クラブでは、60歳から90歳を超える方まで、さまざまな年齢の方が参加して、活動しています。健康維持のひとつとして、友だちと一緒に楽しく過ごす時間を増やしてみませんか。

### 高齢クラブとは

高齢クラブは、おおむね60歳以上の方が集まり、活動する団体です。活動の場は、自分が所属する地域の高齢クラブの活動と小平市高齢クラブ連合会の行事の2つがあります。

#### ◆所属する高齢クラブの活動

会員は自分が住む地域のクラブに所属して活動します。各クラブごとに活動内容や年会費が異なります。輪投げやカラオケ、旅行、地域の清掃、誕生会など、各クラブごとに特色ある活動を通して地域の友だちの輪を広げています。



地域清掃

カラオケ

#### ◆市高齢クラブ連合会の行事

高齢クラブ合同で行事をします。作品展示会や芸能大会など日ごころの活動の成果を発表する大会や、親睦旅行など、多くの仲間と交流して楽しんでいます。

- 4月 健歩会    5月 日帰り親睦旅行、ゲートボール大会
- 6月 輪投げ大会    7月 芸能大会
- 9月 一泊親睦旅行、ゲートゴルフ大会、グランドゴルフ大会
- 10月 運動会    11月 作品展示会    2月 芸能まつり

#### 輪投げ大会が流行の兆し

昨年行われた輪投げ大会には220人が参加しました。年々参加者は増えています。簡単なルールと動きが人気の秘けつです。



### 健康や趣味づくりのきっかけに

高齢クラブに加入したきっかけは、友人からの紹介や仲間を作りたい、家の外に出て活動できる場を探していたなどさまざまです。高齢クラブでの活動を通して趣味が増えた、外を歩く機会ができた、会話を楽しむ相手ができたと、健康的に笑顔で過ごすきっかけになっています。

加入している高齢クラブの活動は月2回あって、輪投げやカラオケ、誕生会など仲間と一緒に楽しく過ごしています。

高齢クラブのグランドゴルフ大会をきっかけに、グランドゴルフが趣味になりました。高齢クラブ以外にグランドゴルフのクラブに参加して交友関係を広げています。



小和田金蔵さん

### 春の芸能まつり

芸能まつりは、クラブで日ごころから練習をしている舞踊やコーラス、ダンスなどをルネこだいら大ホールの舞台上で披露する場です。高齢クラブの活動の様子を知りたい方など、お気軽にご来場ください。

とき 2月15日(金) 午前9時45分開会

ところ ルネこだいら大ホール

※駐車場はありません。

申込み 当日、会場へ

問合せ 小平市高齢クラブ連合会事務局(高齢者支援課内) ☎042(346)9642

### 入会方法や活動内容の問合せ

入会を希望する方や詳しい活動内容を知りたい方は、お問い合わせください。加入できるクラブや、活動内容などを紹介します。

問合せ 小平市高齢クラブ連合会事務局(高齢者支援課内)  
☎042(346)9642

