

高

齡

者

ク

ラ

ブ

に参加しませんか？



豊島区高齢者クラブ連合会

# 高齢者クラブの主な活動

## 友愛・社会奉仕

- 見守り
- 公園など清掃
- 資源回収、防災行事に参加
- 地域活動支援

## スポーツ

- 輪投げ
- ペタンク
- ゲートボール
- としまる体操など各種体操
- 歩こう会

## 文化・芸能

- 囲碁、将棋
- 手芸、絵手紙
- カラオケ
- コーラス
- フラダンス
- 舞踊

## その他

- 新年会
- 誕生会
- 研修会
- 旅行
- 他区との交流



皆で清掃に参加(社会奉仕の日)



脚力は大丈夫?(体力測定)



リズムを入れて体を動かす(健康教室)



区長杯はどのチームに?(輪投げ大会)



元気な暮らしを区と目指す(区長懇談会)



としまる体操(指導者研修会)



一手、一手真剣に打つ(囲碁・将棋大会)



晴れやかに新年をスタート(新春のつどい)



お友達の作品を熱心に鑑賞(作品展)



一年間しっかり練習しました(芸能まつり)

元気で 長生き 楽しみながら

# 東部

## 第3ブロック

活動地域：東池袋・上池袋・北大塚・南大塚

地域	クラブ	主な活動場所
東池袋 南大塚	禄寿会	東池袋2丁目 南大塚3丁目
東池袋	静和クラブ	東池袋3・4丁目
	友和会	東池袋1・2・3丁目
上池袋	寿楽会	東池袋2丁目 上池袋2丁目
	ひばり会	上池袋4丁目
	上池三寿会	上池袋3丁目
	池八クラブ	上池袋3・4丁目
上池袋 北大塚	永楽会	上池袋1・2丁目
	昭寿会	上池袋1丁目 北大塚3丁目
北大塚	宮新わかば会	上池袋1丁目 北大塚3丁目
	北大塚和楽会	北大塚2・3丁目

## 第4ブロック

活動地域：雑司が谷・高田・目白・南池袋

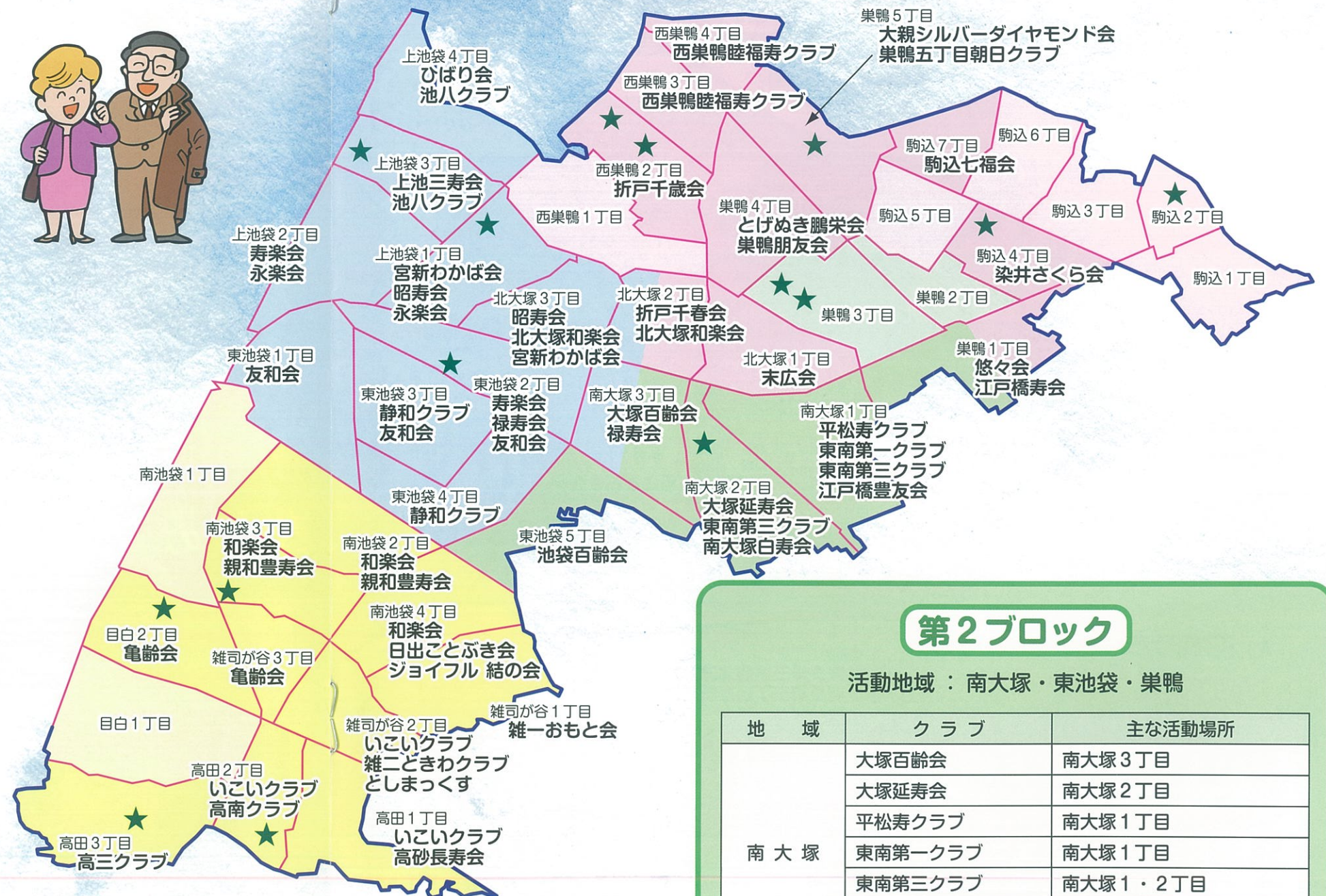
地域	クラブ	主な活動場所
雑司が谷	雑二ときわクラブ	雑司が谷2丁目
	雑一おもと会	雑司が谷1丁目
	としまっくす	雑司が谷2丁目
高田	高砂長寿会	高田1丁目
	高南クラブ	高田2丁目
	高三クラブ	高田3丁目
目白 雑司が谷	亀齢会	目白2丁目 雑司が谷3丁目
南池袋	和楽会	南池袋2・3・4丁目
	日出ことぶき会	南池袋4丁目
	親和豊寿会	南池袋2・3丁目
高田 雑司が谷	いこいクラブ	高田1・2丁目 雑司が谷2丁目
雑司が谷 南池袋 高田	ジョイフル 結の会	南池袋4丁目

## 第1ブロック

活動地域：西巣鴨・巣鴨・北大塚・駒込

地域	クラブ	主な活動場所
西巣鴨	折戸千歳会	西巣鴨2丁目
	西巣鴨睦福寿クラブ	西巣鴨3・4丁目
北大塚	折戸千春会	北大塚2丁目
	末広会	北大塚1丁目
駒込	染井さくら会	駒込4丁目
	駒込七福会	駒込7丁目

地域	クラブ	主な活動場所
巣鴨	巣鴨五丁目朝日クラブ	巣鴨5丁目
	悠々会	巣鴨1丁目
	とげぬき鵬栄会	巣鴨4丁目
	巣鴨朋友会	巣鴨4丁目
	大親シルバーダイヤモンド会	巣鴨5丁目



## 第2ブロック

活動地域：南大塚・東池袋・巣鴨

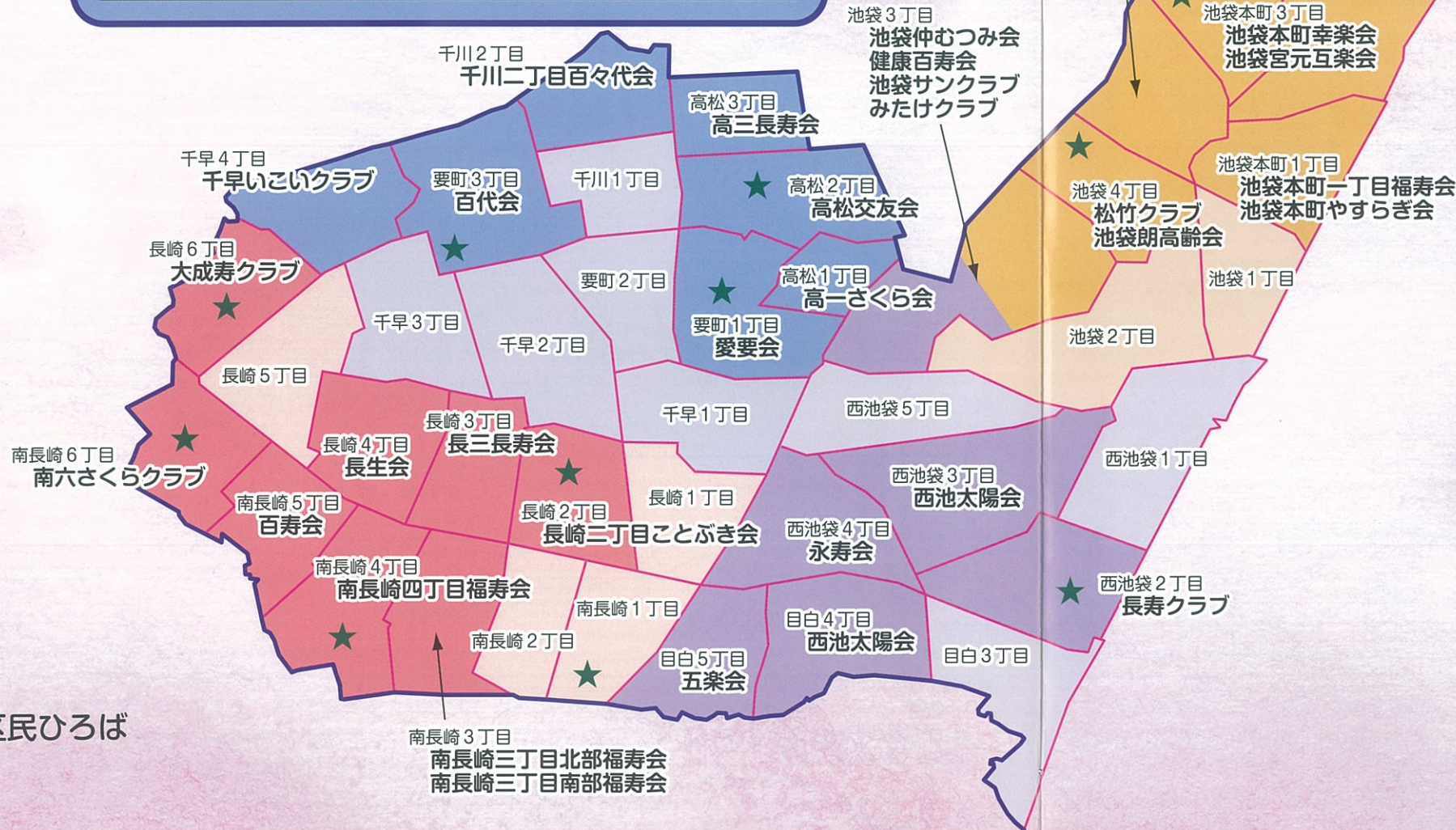
地域	クラブ	主な活動場所
南大塚	大塚百齢会	南大塚3丁目
	大塚延寿会	南大塚2丁目
	平松寿クラブ	南大塚1丁目
	東南第一クラブ	南大塚1丁目
	東南第三クラブ	南大塚1・2丁目
	南大塚白寿会	南大塚2丁目
東池袋	江戸橋豊友会	南大塚1丁目
	池袋百齢会	東池袋5丁目
巣鴨	江戸橋寿会	巣鴨1丁目

# 西部

## 第7ブロック

活動地域：高松・要町・千川・千早

地域	クラブ	主な活動場所
高松	高三長寿会	高松3丁目
	高松交友会	高松2丁目
	高一さくら会	高松1丁目
要町	百代会	要町3丁目
	愛要会	要町1丁目
千川	千川二丁目百々代会	千川2丁目
千早	千早いこいクラブ	千早4丁目



## 第8ブロック

活動地域：南長崎・長崎

地域	クラブ	主な活動場所
南長崎	南長崎三丁目北部福寿会	南長崎3丁目
	南長崎三丁目南部福寿会	南長崎3丁目
	南長崎四丁目福寿会	南長崎4丁目
	南六さくらクラブ	南長崎6丁目
	百寿会	南長崎5丁目

地域	クラブ	主な活動場所
長崎	長生会	長崎4丁目
	長三長寿会	長崎3丁目
	長崎二丁目ことぶき会	長崎2丁目
	大成寿クラブ	長崎6丁目

## 第6ブロック

活動地域：池袋・池袋本町

地域	クラブ	主な活動場所
池袋	松竹クラブ	池袋4丁目
	池袋朗高齢会	池袋4丁目
	健康百寿会	池袋3丁目
	池袋サンクラブ	池袋3丁目
	みたけクラブ	池袋3丁目
池袋本町	池袋本町一丁目福寿会	池袋本町1丁目
	池袋本町幸楽会	池袋本町2・3丁目
	千歳会	池袋本町4丁目
	池袋宮元互楽会	池袋本町2・3丁目
	池袋本町二丁目寿会	池袋本町2丁目
	シスナブ健康文化クラブ	池袋本町4丁目
	池袋本町やすらぎ会	池袋本町1・2丁目

## 第5ブロック

活動地域：西池袋・池袋・目白

地域	クラブ	主な活動場所
西池袋	長寿クラブ	西池袋2丁目
	永寿会	西池袋4丁目
池袋	池袋仲むつみ会	池袋3丁目
目白	五楽会	目白5丁目
西池袋目白	西池太陽会	西池袋3丁目
	西池太陽会	目白4丁目

お住まいの地域以外のクラブにも入会できます。

年会費を支払って、  
どなたでも会員に  
なれます。



# 高齢者クラブに入って健康長寿を実現



宿泊研修旅行



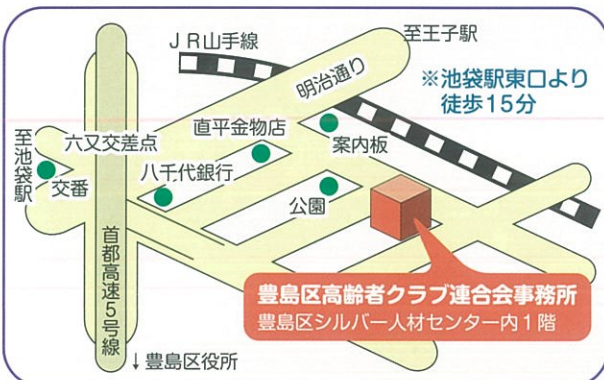
定期総会

身近な組織やグループに参加・活動することが、高齢者の健康にプラスになることが公の助成を受けた全国規模の評価研究で明らかになりました。

これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、より大きな効果が期待できることがわかったのです。



ゲートボールで  
秩父市との親善交流



## 豊島区高齢者クラブ連合会

会長：外山克己

〒170-0013

東京都豊島区東池袋 2-55-6

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター内 1階

TEL&FAX 03-5950-2511

※事務所員は火曜日、木曜日の午前9時30分から午後4時まで駐在です

Email : toshima.elder.club@sunny.ocn.ne.jp