

# 豊島区高齢者クラブ

# 会員募集中!!

高齢者クラブでは新規会員を募集しています！

高齢者クラブとは、地域ごとに様々な活動を自主的に行うおおむね 60 歳以上の方で構成されるクラブです。現在 72 クラブが活動中で、会員数は約 4,400 名です。住み慣れた地域で、仲間と一緒に楽しくいきいきと過ごしましょう！

## <主な活動内容>

・輪投げなどのスポーツ大会 ・合唱や踊り ・地域清掃 ・体力測定会 ・お誕生日会 ・会員相互の見守り活動 など

## 長崎二丁目ことぶき会の活動レポート



大盛り上がり  
輪投げ練習会

人気のモルックは、  
頭と体を使います



### 会長：中角<sup>なかつみ</sup>さんにインタビュー！

Q. 高齢者クラブの魅力とは？

A. 地域みんなが元気に集まれる場所であることです。たくさんの方が集まってくるとやりがいを感じます！当クラブの会員は人柄も魅力です。

Q. 入会を検討している方に一言！

A. 北欧のスポーツであるモルックなど、新しい活動を取り入れています。高齢者でも楽しめる催しも多くあるので、気軽に体験に来てください。



## ～高齢者クラブ入会までの流れ～

### STEP1

各地域のクラブを確認



区民ひろばでお住まいの  
地域のクラブ紹介冊子を  
閲覧できます！



※冊子の色は地域によって異なります



▲高齢者クラブ連合会の  
ホームページで活動中の写  
真などを閲覧できます！

### STEP2

クラブの会長に体験申込み  
(詳細は左記冊子参照か問い合  
わせてください。)



### STEP3

体験後、希望に  
合わせて入会！



問合せ 高齢者クラブ連合会事務局 ☎03-5950-2511  
(火・木曜日の午前 9 時 30 分から午後 4 時まで)  
または管理グループ ☎03-4566-2429

## あなたのセカンドライフを応援！

## セカンドライフ応援講座・相談会

あなたの知識やキャリアを地域で活かしてみませんか？  
豊島区はあなたの地域デビューを応援します。

日時 11月28日(木) 午後1時30分から  
会場 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア  
定員 50名

内容 <講演会>①人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋  
②地域で活動している方の経験談

<相談会>団体の方と相談ブースでお話ができます

申込み 10月23日(水)から電子  
申請か電話で生活支援体制  
整備グループ ☎03-4566-  
2435 へ。  
詳細はホームページ参照。



## 区民提案 としまベンチ プロジェクト



高齢者などの外出や移動支援を目的に、まちなかにベンチを置く「としまベンチプロジェクト」が進行中です。このプロジェクトは、「いつまでも自分の足で歩ける、出かけやすいまち」、「つながりのあるまち」を目指し、地域の皆さんと一緒に取り組んでいます。



ベンチの設置場所  
調査中！

## 敬老の日おめでとうございます

対象の方に敬老の祝品を郵便(簡易書留)でお送りします。お受け取りをお願いします。

- 対象 ① 101 歳以上…大正 13 年 3 月 31 日以前に生まれた方
- ② 新百歳…大正 13 年 4 月 1 日～大正 14 年 3 月 31 日生まれの方
- ③ 米寿…昭和 11 年 4 月 1 日～昭和 12 年 3 月 31 日生まれの方
- ④ 喜寿…昭和 22 年 4 月 1 日～昭和 23 年 3 月 31 日生まれの方
- ※ 8 月 15 日現在、区内在住の方が対象です。

- 時期 9 月中旬に発送
- 申請の必要はありません。
- 住民票の住所に送付します。

問合せ 高齢者事業グループ ☎03-4566-2432