

# 市内高齢者クラブの活動風景を紹介します

問い合わせ 高齢者支援課地域支援係

市内の各地域には、49の高齢者クラブ（老人会）があります。これらのクラブでは、体力づくりのための活動や文化活動のほか、ボランティア活動など、さまざまな活動を行っています。  
身近な高齢者クラブに参加することで、趣味やスポーツを楽しみながら、仲間づくりや健康の増進に取り組んでみませんか。

## 高齢者クラブでは、このような活動を行っています！

### 健康づくりのための活動

グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、輪投げ、いきいきクラブ体操やレクダンスなどの活動を行っています。このほか、軽スポーツとして、ダーツやペタンクを始めたクラブもあります。  
グラウンド・ゴルフや輪投げは、地区大会なども定期的で開催しており、優勝チームは都大会に出場することもあります。



みんなでグラウンド・ゴルフ



輪投げでひと汗



ペタンク始めました

### 趣味・文化・レクリエーション活動

舞踊、写真、絵画、書道といった文化活動のほか、カラオケや健康マージャンなど、各クラブが様々な趣味の活動を行っています。  
年1回、各地区の高齢者クラブが参加する芸能大会を行っています。また、自治会館等で独自に会員の作品展示会を行っているクラブもあります。



子どもに大人気の鉄道ジオラマ



絵手紙の会



健康マージャンの集い



自治会文化祭での作品展示

### 社会奉仕・ボランティア活動

公園や学校の清掃、地域の資源回収、ひとり暮らしの高齢者の方への友愛訪問活動などを行っています。



地域の清掃活動



資源回収ボランティア

#### ★高齢者クラブへの入会方法

高齢者クラブは、一人でも、夫婦でも入会できます。申し込みは随時受け付けています。

入会したい方、新たに高齢者クラブを立ち上げたい方は、高齢者支援課地域支援係まで相談ください。

### 各地区の高齢者クラブ一覧

クラブ名	区域	クラブ名	区域	クラブ名	区域	クラブ名	区域
勝沼寿会	勝沼・東青梅1丁目	野上町長寿会	野上町3・4丁目	上郷梅香会	梅郷6丁目	根ヶ布白寿会	根ヶ布1丁目
住江町長生会	住江町	かすみ若葉会	野上町3丁目、霞台第二住宅	柚木梅寿会	柚木町	根ヶ布あいあいクラブ	根ヶ布2丁目
上町新生会	上町	今寺楽楽会	今寺・大門	二俣尾清涼会	二俣尾1～4丁目	下師岡長寿会	師岡町
森下町寿会	森下町	柚保藤美会	藤橋1・2丁目	沢井清涼会	沢井	河辺萬年青会	河辺町1～3丁目
裏宿梅園会	裏宿町	八雲長寿会	藤橋・今井3丁目	御岳清涼会	御岳本町・御岳・御岳山	河辺町グリーンクラブ	河辺町4丁目
天ヶ瀬楽寿会	天ヶ瀬町	今井三ツ原会	今井3丁目	富岡愛宕会	富岡	河辺あすなろ会	河辺町5丁目
日向和田健寿会	日向和田	今井長寿会	今井1・2・5丁目	錦秋会	小曾木3・4丁目	梨の木むつみ会	河辺町6丁目
駒木町シニアクラブ	駒木町	新町末広長命会	新町・末広町	黒沢寿会	黒沢	わかくさ会	河辺町7丁目
下長瀨長寿会	長瀨1～4丁目	谷野和楽会	谷野	東青梅大塚長寿会	東青梅2丁目第一自治会	若草つくしの会	河辺町8丁目
上長瀨明和会	長瀨5～9丁目	木野下長寿会	木野下	東青梅さくら会	東青梅2丁目第二自治会	かべきた爽健の会	河辺町9・10丁目
友田白菊会	友田町	畑中長寿会	畑中	東青梅福寿会	東青梅3丁目		
嘉志和会	野上町1・2丁目、大門、吹上	和田町清和会	和田町	親楽会	東青梅4丁目		
吹上権の実会	吹上	下郷福寿会	梅郷1・2丁目	東青梅青葉会	東青梅6丁目		