

シニアクラブの活動 一部ご紹介

スポーツ・集いの写真



健康づくり



楽しい趣味活動



社会貢献 防犯・防災活動



カラオケ



バス旅行



あなたも一緒に活動しませんか

◆わたしたちのメインテーマ

「のばそう! 健康寿命、
担おう! 地域づくり」

◆活動の魅力

- ① ご近所の人達と友好活動
- ② スポーツを通じた健康づくり
- ③ 知識や経験を活かし生涯学習
更に新しい能力を発揮
- ④ 社会活動への参画・社会貢献
- ⑤ 心の安らぎ、充実生活



◆概要

会員数：167団体 30~70人/団体
年齢：おおむね60歳以上

◆松戸市担当課

・高齢者支援課 047-366-7346

(シニアクラブ)

いつまでも元気で!

生活をエンジョイ・社会にも貢献

シニアクラブ
(松戸市はつらつクラブ連合会)

人生100年!



生涯 青春!

会員募集中!

私たちは、生きがいづくり・健康づくり・
ボランティア活動を地域社会で進めています。

地域シニアクラブ・入会の問い合わせは

松戸市はつらつクラブ連合会
047-343-0571
〒271-0043 松戸市旭町1丁目174
月曜日から金曜日 10時から3時まで

シニアクラブ 5つの魅力！

クラブの魅力を、仲間と一丸となって行う**5つの活動**を通じて紹介します

① ご近所の人達と友好活動

案外身近に居ながら顔を合わすことの無かった方と交流でき、身近に仲間ができます。

② スポーツを通じた健康づくり

健康ウォーキングや各種のシニアスポーツの参加で、楽しみながら心と体の健康維持・増進ができます。



④ 社会活動への参画・社会貢献

公共のプランター植物の植え替え、リサイクル活動、「在宅福祉を支える友愛活動」等、ボランティア活動の参加を通じて住み良い環境づくりに貢献するなど充実した毎日にできます。



③ 知識や経験を生かし生涯学習、更に新しい能力を発揮

これまでの知識や経験を生かす機会、世代交流会、研修会・講演会など自己啓発のチャンスもたくさんあります。

いきいきした
シニアライフを
実現しましょう！

⑤ 心の安らぎ、充実生活

仲間との交流で、情報交換や各種相談ができ、気持ちを軽くし安らぎを得られます。
また、地域住民からの「ありがとう」の声が暖かい気持ちにさせてくれます。