

# 憩所 ニュース

No. 582

令和4年10月 1日

編集・発行 高知市老人クラブ連合会  
高知市南部健康福祉センター2階  
高知市百石町 3-1-30  
電話 088-831-3324

高知市  
高齢者  
憲章

- 1.高齢者が、生き生きとした人生を送れるよう、心身の健康と安定した暮らしが守られる町にしましょう。
- 2.高齢者が、長年にわたり社会の発展に貢献してきた者として、敬愛される町にしましょう。
- 3.高齢者が、培ってきた豊かな知識と経験が、家庭や地域社会で役立てられる町にしましょう。
- 4.高齢者が、地域の人々との交流と温かいふれあいのなかでともに支え合える町にしましょう。
- 5.高齢者が、生涯を通じて学び生きがいをもって人生を過ごせる町にしましょう。

市老連ホームページ <http://www5.plala.or.jp/kochisi-rouren/>  
E-mail:koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp

高知市老人クラブ連合会

## 第17回 健康まつり

～学んで動いて健康寿命を延ばしましょう!～

みなさんお誘いあわせのうえ  
是非お越しください。  
一緒に楽しく学びましょう♡

日時：令和4年10月27日(木)13:30～16:30

場所：高知会館「白鳳」(高知市本町5-6-42 TEL823-7123)

日程：13:30～14:15 健康講話「ロコモについて知っておきたいこと」  
高知大学医学部付属病院リハビリテーション部

准教授 泉 仁 先生

ロコモとは・・・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)運動器の障害のために  
移動機能の低下をきたした状態

14:30～15:20 脳トレ・体操「楽しく動こう!」

第一興商 野田 よしの先生

14:30～16:30 健康相談 高知市健康増進課

生活相談 高知市社会福祉協議会

※相談のある方は脳トレ・体操の時間に相談コーナーへ移動していただいても構いません。

定員：90名(老人クラブ会員限定) 事前申し込み必要 ◆先着順◆

当日の高知会館駐車料金は市老連が負担します。

①受付で駐車券に係の印を押してもらい、②帰りに1階のフロントで機械に通してもらってください。

①②の手順がない場合は、全額負担になります。

問い合わせ先:高知市老人クラブ連合会 TEL:831-3324 FAX:878-9076

市老連だよりの原稿を募集します!!

原稿をお寄せください。

投稿内容:クラブ活動の記録、エッセイ、俳句・短歌・川柳や絵画・書道・写真など、なんでも結構です。

(文章は市販の原稿用紙2枚程度まで。写真がありましたらぜひ添えてください)

注意事項:必ず氏名・所属クラブ名・電話番号をご明記ください。

不明な点をお聞きする場合があります。

投稿先:各单位老人クラブ会長、ブロック会長、または文化事業部、市老連事務局までお届けください。

