

憩所ニュース

No. 594

令和5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 <https://kochi-shirouren.com>
E-mail: koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp



高知市老人クラブ連合会

第18回 健康まつり

～いろいろ体験！楽しく笑って健康長寿～

みなさんお誘いあわせのうえ
是非お越しください。

日時:令和5年11月9日(木)13:30～16:00
場所:ちよい街テラス3F「ちよテラホール」(高知市知寄町2-1-37)
日程:13:30～14:30 健康講話

「こじゅんとたのしもう！一心の元気と身体を健康をー」

CROSS SPORTS 高知 山崎 功一 先生

14:30～15:30 いろいろレクリエーション体験

- ・室内モルック
- ・室内ペタンク
- ・ラダーゲッター
- ・スポーツスタッキング
- ・フナゲ

15:40～16:00 福引 今年復活！！

定員:100名(老人クラブ会員限定) 事前申し込み必要 ◆先着順◆

市内電車でお越しの方は知寄町二丁目駅下車。お車の方はそのまま3階までお越しください。
(ちよテラホール入り口あります)



スポーツスタッキング



室内モルック

問い合わせ先:高知市老人クラブ連合会 TEL:831-3324 FAX:878-9076
予定が変更になる場合があります

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:各単位老人クラブ会長、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。

