

憩所ニュース

No. 595

令和5年11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～

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

「こじゃんとたのしもう！一心の元気と身体をの健康をー」

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 ・7+ゲ ・ラダーゲッター ・スポーツスタッキング

15:40～16:00 福引 今年は復活！！

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電停下車。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)

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

みなさんお誘いあわせのうえ
是非お越しください。



スポーツスタッキング



室内モルック

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

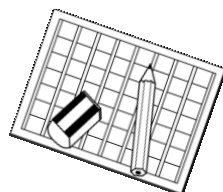
りましたらぜひ添えてください)

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。



第24回無事故・無違反チャレンジ100出発式(報告)

秋の全国交通安全運動に合わせて毎年実施している、高知市老人クラブ連合会「無事故・無違反チャレンジ100」の出発式を、9月28日高知市南部健康福祉センターで行いました。

実施期間は9月28日(木)から翌年1月5日(金)までの100日間で、1チーム5人一組で33チーム165名が無事故無違反を目指します。

発車式では、代表3チームの車がチャレンジステッカーを貼って皆さんが見送る中、出発しました。

