

憩所ニュース

No. 613

令和7年 5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-shiyouren.com>
E-mail: koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp



第64回高知市老連定例総会

次の日程で第64回高知市老連定例総会を開催いたします。

1. 日 時 令和7年6月3日(火)開会10:00
2. 場 所 高知会館(高知市本町 5-6-42 電話 088-823-7123)
3. 議 案 ①令和6年度事業報告
②令和6年度決算及び監査報告
③役員改選
④その他
4. 懇親会 総会終了後、昼食を兼ねた懇親会をします。



市老連だよりの原稿を募集します!!

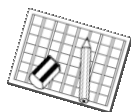
原稿をお寄せください。

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枚まで。写真がありましたらぜひ添えてください。)

お願い:必ず氏名・所属クラブ名・電話番号をご明記ください。こちらから内容等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。



◇くらしを楽しむシニアのための趣味講座受付中◇

西部健康福祉センター(鴨部 860-1)

※5月開講です!!

講座名	内容	開催日時
かんたん健康体操	健康長寿を高める簡単な体操(柔軟体操・筋トレ等)を楽しく行います	第1・3水曜日 13時半～15時
ヨーガ	呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かし身体と心を整えていきます	第2・4水曜日 10時～11時半
いきいき脳活	認知症予防ゲーム「スリーA」を中心に楽しく笑いながら脳を活性化	第1・3木曜日 10時～11時半
楽しい俳句	俳句は人生を豊かにするとともに脳を活性化し若返りをはかります	第2・4金曜日 13時半～15時
やさしい家庭料理	健康長寿に役立つ家庭料理を楽しく学んでいきます	第2・4金曜日 11時～13時

申込みは、直接または電話で受け付けます。
詳しくは高知市西部高齢者いきいきセンター
☎828-4780(日・月曜日、祝日は休み)



老人クラブ会員募集!!

「老人クラブに入るにはまだ早い」と言われますが、当クラブは高齢だから入るクラブではありません。仲間をつくり、前向きに自分の人生をより楽しみ、健康寿命をのばそうとする方の入会を心よりお待ちしております。

クラブ入会要件 高知市にお住いの、おおむね 60 歳以上の方

詳しくは高知市老人クラブ連合会 電話 831-3324まで。