

憩所ニュース

No. 608

令和6年12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 成年部 第37回 健康ウォーキング開催について 「新春初歩き鏡川コース」

当日の水分補給用飲料は各自で!!

『新春初歩き鏡川コース』を下記日程で行います。是非、どなたでもお問い合わせのうえご参加下さい。

日時 令和7年1月11日(土)

集合時間 9時

集合場所 鏡川みどりの広場(ホテル臨水前)

コース ①みどりの広場→紅葉橋→月の瀬橋→みどりの広場
(紅葉橋周回コース 約6キロ)
②みどりの広場→新月橋→月の瀬橋→みどりの広場
(新月橋周回コース 約3.5キロ)

参加費 無料

申込締切 1月7日(火)

※参加ご希望の方は申込をお願いします。当日はマスク着用、歩きやすい服装と靴でお越しください。
開催前日(1月10日)18時45分頃のNHKニュース中の天気予報の降水確率が50%以上なら中止とします。
終了後、温かい飲み物のお接待あります!!



第17回市老連グラウンド・ゴルフ大会(報告)

日時: 令和6年10月30日(水)

場所: 高知市東部総合運動場「多目的広場」

参加者: 男性28名 女性19名 計47名

雨天のため1週間延期となり、延期日前日もかなり雨が降り心配しましたが、高知市グラウンド・ゴルフ協会さんの朝早くからのグラウンド整備のおかげで、ほぼ時間通りに今年も開催することができました。

前日の雨が嘘のような秋晴れの空の下、皆さん元気にプレイされ、成績発表では入賞の方はもちろん、ワースト賞やお楽しみ賞もあり、皆さんいい笑顔でした。

来年も皆様お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。



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。

