

憩所ニュース

No. 624

令和8年 4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



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。

「市老連」とは？

「市老連」とは高知市老人クラブ連合会の略称です。老人クラブは、「老人福祉法」に基づく高齢者の親睦団体で、市老連は昭和 36 年 11 月に設立し、64 年を超える歴史を持ち、「健康・友愛・奉仕」をモットーに高知市全域で活動しています。

市老連は市内に 17 のブロック会を置き、単位老人クラブ数 102 団体、会員数約 3,500 人を有する組織です。高知市等の行政機関とも連携し、超高齢社会における心豊かで生きがいのある高齢者福祉の実現を目指して取り組んでいます。

市老連の活動は？

学習活動やスポーツ事業の開催など多岐にわたる市老連活動を通じて、高齢者の皆さんが元気に楽しく過ごしています。

- (1) 学 習 生き活き大学
- (2) スポーツ グラウンド・ゴルフ、健康ウォーキング、ボウリング
- (3) 支援事業 単位老人クラブへの補助・支援、ミニデイ・サービス、地域支えあい事業
- (4) 講座運営 文化活動として 69 講座の開設・運営（市内 5 拠点）
- (5) 大会等 健康まつり、無事故無違反チャレンジ 100、戦争と平和を語る会、豆まき集会、シニア文化祭
こどもの日の集い、交通安全教室、カラオケ、花いっぱい活動他
- (6) 研修会 幹部研修会、友愛活動部推進員研修会
- (7) 広 報 「市老連だより」年 2 回発行、「憩所ニュース」毎月発行
ホームページの運営 (<https://kochi-shirouren.com>)



ボウリング大会(ボウルかつらしま)



くらしを楽しむシニアのための趣味講座

◇◇受付中◇◇

過去に受講歴があっても再受講できます(初心者優先)

春野あじさい会館(春野町西分 1-1)※旧春野庁舎前

講座名	内容	開講日時
健美操 (アロマテラピーストレッチ)	ストレッチや適度な有酸素運動、筋トレ等。誰でもできる体操です。	5月開講第2・4(月) 13:00~15:00
頭のトレーニング (読み・書き・計算・歌う)	読み書き計算に歌と笑いを入れた大人の寺子屋です。楽しく脳活!!	5月開講第2・4(火) 13:30~15:00

受講料・・・1,500 円(年間)を開講日に全額納入ください。申し込み後の取り消しや講座の変更、欠席による受講料等の払戻しはいたしません。(講座によって教材費等別途負担必要)

申込みは、直接または電話で受け付けしています。

詳しくは高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324(土・日・祝日は休み)

令和 8 年度生き活き大学受講生募集

【目的】

幅広い学習の場を提供することにより、仲間づくりと新しい知識や刺激を吸収することに生きがいを持ち、心豊かな生活の実現を願って開催します。

- ◇期 間 令和 8 年 6 月～令和 9 年 3 月
 - ◇開催日 毎月第 4 金曜日 10:30~14:00
 - ◇場 所 高知市南部健康福祉センター2 階ホール他
 - ◇募集人員 老人クラブ会員 60 名
(定員になり次第締め切り)
 - ◇受講料 年間 4,000 円(開講後の取消や欠席による払い戻しは致しません。)
 - ◇内 容 「災害に備えた食事の対応」「健腸教室」「イスに座って行う太極拳」他
- 詳しくは、高知市老人クラブ連合会 電話 831-3324

