

はつらつシニアクラブ登録団体 老人クラブ 紹介冊子

～健康長寿の秘訣は「社会参加」～

国の調査では、社会参加の割合が高い地域ほど転倒、認知症などの危険性が低いという結果が示されています。

区内には様々な内容の通いの場があります。ご自身が楽しさややりがいを感じる、自分に合った活動に積極的に参加してみましょう。

参加の流れ

この冊子から団体を選ぶ

区へ電話し、団体の連絡先を聞く

団体にご自身で連絡する

団体の活動に参加する

はつらつシニアクラブ登録団体

地域活動団体への継続的な社会参加を通じて、健康長寿を目指すことに賛同し、ご協力をいただいている団体（サークル）です。

団体の活動に参加を希望する方は、以下へお電話ください。団体の連絡先をお伝えしますので、ご自身で問合せをお願いします。

なお、団体への参加の可否は団体が決定します。

高齢社会対策課 介護予防係 ☎ 03-5984-2094

（平日 午前8時30分～午後5時15分）

老人クラブ

老人クラブは、おおむね60歳以上の方が、趣味活動を通じて生きがい・健康づくりに取り組む自主的な組織です。ひとり暮らしや寝たきりの高齢者の方を訪問するなど、社会奉仕活動も行っています。

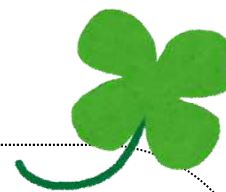
区内には100を超える老人クラブがあり、様々な活動に取り組んでいます。詳しくは、以下へお電話ください。

練馬区老人クラブ連合会 ☎ 03-6914-5125

（平日 午前10時～午後4時）



この冊子の目的以外の使用はご遠慮ください。



はつらつシニアクラブ登録団体

- 1 体操・運動・・・ 1 - 12
- 2 水中運動・水泳・・・ 13 - 15
- 3 スポーツ・・・ 16 - 18
- 4 趣味活動・・・ 19 - 26
- 5 認知症予防・・・ 27 - 28
- 6 その他・・・ 29 - 31



老人クラブ

- 1 中新井・・・ 32
- 2 南地区・・・ 33
- 3 北地区・・・ 34
- 4 上練馬第一地区・・・ 35
- 5 上練馬第二地区・・・ 36
- 6 石神井東地区・・・ 37
- 7 石神井中地区・・・ 38
- 8 石神井西地区・・・ 39
- 9 大泉東地区・・・ 40
- 10 大泉西地区・・・ 41