



# 仲間と一緒に生きがいづくり！ 老人クラブ



老人クラブとは、地域の高齢者（60歳以上の方）が、仲間づくりや生きがいづくりを目的として自主的に運営している団体です。

老人クラブでは、以下のような活動を中心に幅広く活動しています。

- 社会奉仕活動（公園等の清掃、児童登下校の見守り等）
- 生きがいを高める活動（カラオケ、健康麻雀等）
- 健康増進活動（グラウンドゴルフ、輪投げ等）



## お問合せ先

■入会や見学等に関するご相談  
町田市老人クラブ連合会  
TEL：042-725-4613  
※木土日および祝日は休み

■新規立ち上げに関するご相談  
町田市いきいき生活部高齢者支援課  
高齢者健康づくり担当  
TEL：042-724-2146



町田市ホームページ

# ゲートボールで 健康づくりしませんか



ゲートボールとは、簡単なルールで個人プレーとチームプレーのどちらも楽しめるスポーツです。コート上でのプレーは常に1人の競技者である一方で、ボールの配置を読みながらチームの総得点を競い合うチーム対抗形式のゲームです。

町田市では、町田市ゲートボール協会とともに、おおむね60歳以上の方の健康増進及び仲間づくりを目的としてゲートボールの普及啓発活動を行っています。

## お問合せ先

■はじめてみたい・ご興味のある方は、  
町田市ゲートボール協会(せりがや会館内)へ  
TEL 042-722-2253

(午前10時～午後3時 但し土日月および祝日は休み)



町田市ホームページ

2025. 1. 1

