

単位老人クラブの活動一覧のまとめ

【全体】

クラブ数・会員数	クラブ数 33 会員数 969 人(男性 289 人 女性 680 人)
部門の割合	① 運動 (32%) ②文化 (3%) ③学習 (18%) ④交流 (20%) ⑤友愛 (4%) ⑥地域 (23%)
実施の多い活動	敬老会 健康体操 グラウンドゴルフ 研修旅行
紹介したい活動	絵手紙教室
ユニークな活動	和菓子教室
「歩く」ことにかかわる活動	研修旅行
市老連や区老連の活動にかかわる活動	

【部門別】

- ① **交流**—研修旅行で気分転換。神社仏閣をウォーキング。バスの中では地域の方とおしゃべりして、情報交換。
- ② **地域貢献**—清掃活動、花壇づくりをして地域貢献。地元をきれいにして防犯にもつながります。
- ③ **学習**—講演会では健康に関する話や防犯、防災の話を聴いて、今後に備える。
- ④ **運動**—ニュースポーツや健康体操・ラジオ体操、身体を動かしてリフレッシュ。健康増進。

*どんな活動も家から外に出ることで気分転換になり、近所の方と話をして親睦を深め、歩いたり笑い合ったりすることにより、自身の身体、精神の健康につながっていきます。