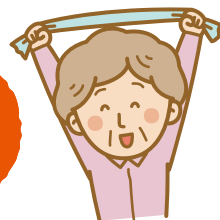


# 多久市の

地域に欠かせない存在!

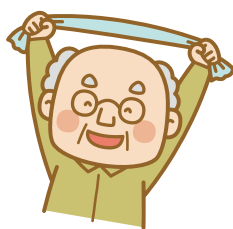
# シニア



特集

仲間とともに運動や趣味活動、ボランティアなどに励まれている多久市の高齢者のみなさん。自らの健康維持はもちろん、地域の美化や子どもたちの安全を守ることに積極的です。

今回は、高齢者のみなさんが、明るく、楽しく取り組まれている活動をご紹介します。



## 人生100年時代をみんなでおうか

多久市の65歳以上の高齢者は3割を超え、その中で75歳以上の後期高齢者が5割を占めており、「人生100年時代」が到来しつつあります。

シニアライフをより豊かなものにするため、多くの人と交流したり、情報を共有していくことがこれからの時代に欠かせないものになります。

個々で趣味のグループを作ったり、楽しむことや多久市老人クラブ連合会(市老連)の老人クラブに入りにぎやかに活動に取り組むこともできます。

高齢者の皆さんが心地よく暮らしていくために、みんなが集い支えあいながら人生100年時代を謳歌しましょう。



## 健康づくり

高齢者スポーツ大会、グラウンドゴルフ大会、健康歩こう会などを開催し、多数の参加者が楽しんでいます。さらに、健康講座や栄養のバランスを考えた料理教室など、運動以外の活動も豊富です。



多久市高齢者スポーツ大会

クラブ対抗でワイワイ! 笑顔が自然とあふれます



多久市グラウンドゴルフ大会

## 多彩な活動でいきいきづくり

スポーツの大会や子どもたちとの交流など、年間をとおして数多くの行事が開催されています。日々楽しめる活動が盛りだくさん! ご自身やご家族、ご友人にぴったりの活動を探してみてくださいませ!



参加してみたい!

この活動が気になる

ぜひお問い合わせください!

問 地域包括支援課 ☎ 75-6033