

いそいそシニアライフを応援します

～あなたの町の老人クラブで
一緒に活動しませんか～



多久市老人クラブ連合会には各地域にある6つの老人クラブが所属しており、「健康」「友愛」「奉仕」を理念に掲げて、スポーツや文化活動に積極的に取り組んでいます。

今回は運動を通じた「健康」づくり行事をご紹介します。ほかの地域のクラブと合同でさまざまな行事を行っており、幅広い交流ができるのが魅力です。

クラブ対抗戦では自クラブの意地にかけて、楽しみながらも真剣に戦います。



▲5月に行った高齢者スポーツ大会のようす

＜今後の主な「健康」づくり行事＞

9月：グラウンドゴルフ大会

10月：健康歩こう会、カローリング大会

11月：ゲートボール大会 などなど…



他にもさまざまな行事を行っています！

自分の地域の
クラブはどこだろう

この活動が気になる

老人クラブではみなさんの加入をお待ちしています。

ご興味のある人は、あなたの町の老人クラブまでお声がけください！

＼ぜひ、お問い合わせください！／

☎ 高齢・障害者支援課 高齢者支援係 ☎0952-75-6033

「あれ、それ???が増えたなあ」「物忘れが気になる」と思ったら

これからどうなるんだろう？

自分が「おやっ」と思ったときが大事です。そんなときは、自ら予防を心がけましょう。

- 運動… ラジオ体操、ウォーキング
- 栄養… バランスよく、1日3食
- 休養… 7時間を目安に
- 社会交流… サロンなどへの参加



何もしないと認知機能の低下が進みますが、軽度認知障害の早期に栄養や休養に気を配ったり、運動に取り組むことで、約半数の人が維持・改善しています

どこに相談できるの？

天寿荘在宅介護支援センター

☎0952-74-4818

多久いこいの里在宅介護支援センター

☎0952-75-3558

多久市地域包括支援センター

☎0952-75-6033

認知機能の低下のイメージ

