

# 老人クラブで いきいきシニアライフ



〒43-9104 八戸市老人クラブ連合会 ☎46-0777

老人クラブは、高齢期を楽しく健康に過ごすために「仲間づくり」「健康づくり」「生きがいづくり」を目指し、多くの活動に取り組んでいます。

「自分の近所に老人クラブってあるの?」「自分にあった活動をしているクラブが知りたい!」そんな時は、まずは八戸市老人クラブ連合会へご相談ください。

## 活動の紹介

### 「パタンク競技会」を開催しました

八戸市老人クラブ連合会では、健康づくり推進を図り今年度も「パタンク競技会」を開催しました。参加者からは「こんな楽しいスポーツだったら、またやってみたい」との声をいただきました。また、歓喜と笑いに包まれた地区を超えた交流の場ともなりました。

当連合会では、パタンク競技用の道具の貸し出しを行っています。

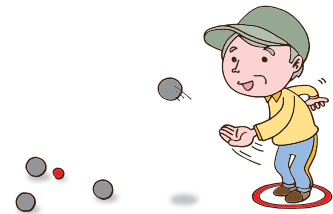


#### パタンクとは

パタンクとは、南フランス発祥の球技です。金属製のボール(中は空)を、両足をそろえた状態で投げて、目標球に近づけ得点を競うものです。

一見、単純に見えますが、テクニックはもちろんのこと戦略を要する奥深い競技です。たった1球で形勢を有利にしたり、大量得点を取ったりするところに面白さがあります。

(公益社団法人 日本パタンク・ボール連盟ホームページより抜粋)



#### 老人クラブ会員以外の人でも参加できます!

八戸市老人クラブ連合会では、老人クラブ会員以外も参加できるシニアいきいき体操や、健口ゆるうたクラブなど、さまざまな内容の「クラブ活動」を行っています。



お気軽にお問い合わせください!

次回は4月号に掲載!