

# シニアクラブで いきいきシニアライフ

10



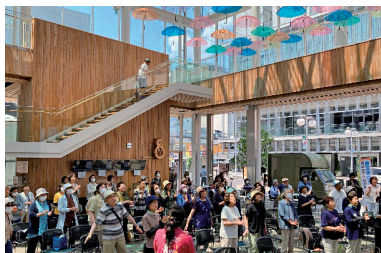
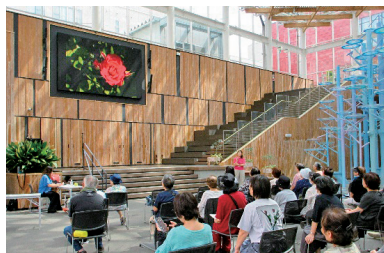
岡高齢福祉課 ☎43-9104、八戸市シニアクラブ連合会 ☎46-0777

シニアクラブ(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。  
「自分の近所にシニアクラブってあるの?」「自分に合った活動をしているクラブが知りたい!」そんな時は、八戸市シニアクラブ連合会へご相談ください。

## 活動の紹介

## 「まちなかシニアソング」を開催しました

八戸市シニアクラブ連合会では、今年度新たに「まちなかシニアソング」を開催しました。シニアクラブ会員だけでなく、通りすがりの人にもたくさんご参加いただきました。



### まちなかシニアソングとは

中心市街地に集いの場をつくり、楽しく歌うことで、心身の健康づくりにつなげようと開催したイベントです。

マチニワの大型液晶ビジョンに歌詞や映像を映して、懐かしい歌をみんなで一緒に歌ったり、曲に合わせて体操をしたりしました。

### 参加者の声

体も動かせて  
健康にいい

思い出の曲を  
久しぶりに歌って  
感動した



みんなで  
一緒に歌えて  
楽しかった

マチニワは  
アクセスが良いので  
気軽に参加できる

## シニアクラブ会員以外の人でも参加できます!

八戸市シニアクラブ連合会では、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。



詳しくは  
こちら

次回は2月号に掲載!



広報はちのへを、スマホで

Catalog Pocket カタポケ

This Public relations magazine can be read in 10 languages.

無料  
Free App

