



令和5年4月で「大田区シニアクラブ連合会」60周年

「明るく・楽しく・元気よく！」 シニアクラブへぜひご参加を！

シニア期を楽しく安心して暮らしていくためには、身近な仲間と支え合いながら、住みよい地域づくりを進めていくことが大切です。人生をより豊かなものにするために、地域のシニアクラブに参加してみませんか。

シニアクラブって？

おむね60歳以上の方が加入できる団体です。区内には153のクラブがあり、お住まいの地域ごとにボランティア、健康の増進、生きがいを高めるための演芸・旅行などのさまざまな活動をしています。

輪投げとゆかいな仲間たち

おおじゅかいだい

大寿会第二クラブ(大森西地区)

なめかわみつぶ

行川光信さん

姉や妹がシニアクラブの活動で輪投げを行っていたことから、私も始めてみました。輪投げは人によって、投げ方がさまざま。同年代の仲間と練習を続けることで、得意な角度やフォームが身に付き、上達していきます。私はクラブ最高齢の87歳ですが、年齢を重ねても続けることができます。



私たちのクラブは平成28年、令和4年と、東京都の大会で優勝することができました。今は、東京都、城南地区、大田区の全ての大会で優勝することを目標に頑張っています。

新型コロナウイルスの影響で室内での練習ができないときも、公園で行うなどして続けることができました。こういう時こそ、クラブの大切さを感じています。いつまでも仲間と楽しく続けていきたいです。

笑顔あふれる毎日が、健康長寿の秘訣！

こんな活動が行われています



みんなで地域をきれいに

とうほうめいじゅかい

東蒲梅寿会(蒲田東地区)

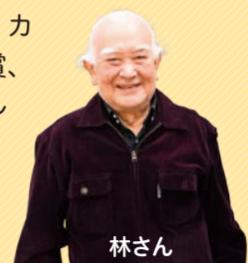
はしづめいちろう

はやしやすゆき

会長 橋爪一郎さん 前会長 林 康行さん

私たちの住んでいる地域で月1回、まちの清掃活動を行っています。私たちの地域には、第一京浜国道が通っていて、国道沿いは交通量が多いこともあり、たばこなどのごみのポイ捨てが増えがちです。まちをきれいにできればと、毎回20~30名くらいが集まって和気あいあいと活動しています。2年前からはシニアクラブと町会とでコラボレーションして活動しています。

清掃活動のほかにも、演芸、カラオケ教室、歌・運動、DVD鑑賞、手芸教室を行っています。4月には、新しい取り組みとして麻雀教室も始めました。みんなで定期的集まる機会があることはいいですね。



林さん



橋爪さん

加入したいときは お住まいの地域のシニアクラブを紹介します。
詳細は区HPをご覧ください。お問い合わせください。



詳細はコチラ