

赤穂市老連

# 赤穂市老連は今年度で60周年を迎えます!



記念大会

赤穂市老人クラブ連合会は、令和5年度で創立60周年を迎え、現在、令和6年1月20日(土)に開催予定の60周年記念事業を行うべく会員一丸となって準備を進めております。

令和2年からのコロナ禍の影響で、ほとんどの活動が行えない状況が続き、胸がふさがる思いをしてきましたが、規制が緩和された今年度に周年事業を行えることは、私たち会員にとって、活動再開の大きな糸口になると思います。

記念事業で予定している内容は、地域の子どもたちによるブラスバンド演奏や会員による舞踊、演奏、詩吟や合唱等々…。

会員一人ひとりの明るく活力にみちた活動を推進するため、また、赤穂市老連のさらなる発展と飛躍に寄与するための記念事業として取り組んでまいります!



©兵庫県 2007

## 市町老連の活動報告



加東シニア連

歩け  
歩け運動



加東シニアクラブ連合会では、令和元年度より高齢者の健康意識を高め、生活習慣病の予防や医療費の削減を目的として「歩け歩け運動」を実施しています。

「歩け歩け運動」では、1日6000歩～7000歩、歩くことを目標としており、現在約240名の方が参加されています。

参加者からは「億歩計の歩数表示が増えるのを見るのが楽しみ」「毎日歩くことが習慣となり、筋力が

ついた」といった声が多数あり、歩け歩け運動の効果をひしひしと感じます。

昨年度は、以前から播磨中央公園にて健康増進を目的としたウォーキングイベントを行っていた「播中あるこうかい」とコラボし、加東シニアクラブ連合会「歩け歩け運動」・「播中あるこうかい」合同記念講習会を開催し、主に筋力アップの運動や、正しい歩き方について学びました。

今後も「歩け歩け運動」を通して、歩きながら出会う人との挨拶や声の掛け合いから生まれる、地域の輪が広がることを願うとともに、日々の健康づくりにも努めていきます。

歩いて健康、  
歩いて友愛

スポンサーの皆さまへ

このたびは、のじぎくクラブ兵庫が発行する「きずな」への広告掲載を賜り、誠にありがとうございました。私たち老人クラブは、高齢者の幸せづくりと地域貢献を目標に、健康と友愛、そして奉仕の精神をもって、これからも積極的な活動を行ってまいりますので、今後ともますますのご支援をお願い申し上げます。 のじぎくクラブ兵庫

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています