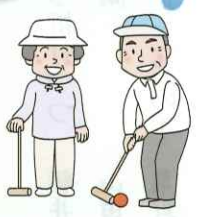
神戸市老人クラブ連合会

会員募集中

神戸市老人クラブ連合会では、一緒に活動する仲間を募集しています。
老人クラブは、仲間づくりや健康づくりなどの活動だけではなく、長い人生で得た知識や経験を生かして地域の諸団体と協力し、地域を豊かにする社会奉仕活動にも取り組んでいます。老人クラブで一緒に第2の人生を輝かせましょう!





老人クラブで毎日充実!【入会のメリット】



- 生きがいができる　カラオケ・ダンス など
- 健康の維持・増進　グラウンドゴルフ、ウォーキング など
- 仲間ができる　旅行・各種スポーツ大会 など
- 地域貢献ができる　清掃活動・世代間交流 など

まずは、お気軽にお問い合わせください
〒650−0016　神戸市中央区橘通3丁目4-1
神戸市老人クラブ連合会　TEL 341−8507

老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険で 安心補償

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガと熱中症の補償



老人クラブ傷害保険

自分のケガと熱中症の保険

24時間型　活動型

会員は所属クラブを通じての任意加入

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、
ケガをさせた時の保険



クラブ全会員での加入が条件

資料請求
お問い合わせ先

公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

FAX.03-3597-8767　TEL.03-3597-8770

ホームページ http://www.senior-ltd.com/　メールアドレス hoken@senior-ltd.com

受付時間 9:30から12:00まで 13:00から17:00まで　土、日、祝祭日、年末年始休

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社　TEL.03-3597-8768
〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社　医療・福祉法人部　TEL.03-3515-4143

※この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、総合生活保険(傷害補償))」と「老人クラブ賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要・重要事項説明書」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。

2026年2月作成　25TC-005476

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

ギュッと握ってパッと開くだけ!
毎日1分!脳トレに効く
グーパー体操



認知症予防や血行改善などに効果大!
朝起きた時や寝る前がおすすめです。
慣れてきたら足指でもトライ!

毎日、ぐっすり眠れてますか?

日本人の5人に1人が「睡眠」関する悩みを抱えているそうです。

不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。
おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。

枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか?
合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。



風呂

疲れが溜まっていませんか?1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。

