



シニアクラブに 加入しませんか!

地域の仲間と楽しく活動し、生活を豊かに、
地域の支え合いの輪を広げましょう!

体験して
みませんか

健康づくり活動

輪投げ大会、
グラウンド・ゴルフ
ご近所体操
など

生きがいを高める活動

カラオケ、茶話会、
日帰り旅行
健康麻雀、囲碁、将棋、
講演会
など

奉仕・友愛活動

道路・公園等の清掃・緑化
パトロール、
見守り・声かけ
など



シニアクラブは、おおむね60歳以上の方々に組織された団体で、様々な活動を行っています。
お住まいの地域にクラブがない場合は、他地域のクラブの賛助会員として活動することも
できます。

「私も何か活動してみたい」「退職後のいきがい活動を見つけたい」という方、
お気軽にご相談ください!

北区シニアクラブ連合会事務局 03-3914-5194

シニアクラブとは
(北区公式ホームページ)





グラウンド・ゴルフ



ボッチャ

シニアクラブで活動しませんか！

「シニアクラブ」は、老人福祉法に規定されている「老人クラブ」で、地域で自主的に組織された団体です。

令和8年1月現在、北区内に107のシニアクラブがあります（連合会加入クラブは104）。それぞれのクラブでは、健康づくりを進める活動、生きがいを高める活動、社会奉仕・見守り活動を行っています。

あなたも、シニアクラブに加入して一緒に活動しませんか。

※老人福祉法第13条第2項

地方公共団体は、老人の福祉を増進することを目的とする事業の振興を図るとともに、老人クラブその他当該事業を行う者に対して、適当な援助をするように努めなければならない。



茶話会
お花見



カラオケ

入会申込書

年 月 日

住 所	〒 東京都北区		
フリガナ			性別
氏 名			男 ・ 女
生年月日	昭和・西暦	年 月 日	(歳)
電 話			

作成： 北区シニアクラブ連合会

〒114-0001 北区東十条3-2-3-101 Tel. 03-3914-5194 E-mail kitasinia101@gmail.com

発行： 2026年2月