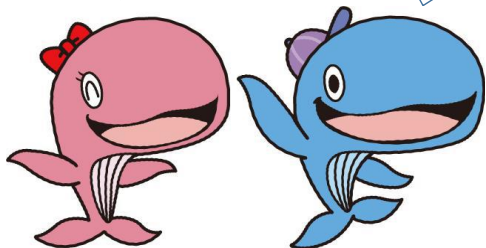


のばそう!  
健康寿命

増やそう!  
仲間を

担おう!  
地域づくり



昭島市公式キャラクター アッキー&アイラン、ちかっばー



# 地域のシニアクラブに加入して 楽しい毎日を過ごしませんか



芸能発表会



大運動会



輪投げ大会



女性部手芸教室

シニアクラブに  
入りたいのですが

はい!  
高齢者支援係です  
お近くのシニア  
クラブをご紹介します

## <お問い合わせ>

介護福祉課高齢者支援係  
TEL: 042-544-5111  
(内線: 2157, 2158, 2159)

**昭島市**  
**老人クラブ連合会**  
**クラブ紹介**  
令和8年5月1日現在

|                 |           | 輪投げ | グラウンド・ゴルフ | ペタンク | ボッチャ | 健康（ラジオ）体操 | カラオケ | 合唱 | 書道 | 俳句 | 囲碁 | 将棋 | 手芸 | 民謡 | 健康麻雀 | 絵手紙 | 美化活動 | 見守り（パトロール） | 誕生日会 | 日帰り親睦旅行 | その他 |                |
|-----------------|-----------|-----|-----------|------|------|-----------|------|----|----|----|----|----|----|----|------|-----|------|------------|------|---------|-----|----------------|
| <b>東部ブロック</b>   |           |     |           |      |      |           |      |    |    |    |    |    |    |    |      |     |      |            |      |         |     |                |
| 1               | 東町クラブ     | ○   | ○         |      | ○    | ○         | ○    |    |    |    | ○  |    |    |    | ○    |     |      |            |      |         |     |                |
| 2               | つつじ会      | ○   |           |      |      |           |      |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    | ○          |      |         |     |                |
| 3               | 五月クラブ     |     |           |      |      |           |      |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    |            |      |         |     |                |
| 4               | 郷地長寿会     | ○   | ○         | ○    |      | ○         |      | ○  |    |    |    |    |    |    |      |     |      |            |      | ○       | ○   |                |
| 5               | 郷和会       | ○   | ○         |      |      |           | ○    | ○  |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    | ○          |      |         |     |                |
| 6               | 郷地福友会     | ○   | ○         |      |      |           | ○    | ○  |    | ○  |    |    |    |    |      |     |      |            |      |         |     | 手作り宅配弁当活動      |
| 7               | 玉川町クラブ    | ○   | ○         | ○    |      |           | ○    |    |    |    | ○  |    |    |    | ○    |     | ○    | ○          |      |         |     |                |
| 8               | 東中神交友会    | ○   |           |      |      |           |      |    |    |    |    |    |    |    | ○    |     |      | ○          | ○    |         |     |                |
| 9               | ふじみクラブ    | ○   |           |      |      |           |      | ○  |    |    |    |    |    |    |      |     |      | ○          |      |         |     |                |
| 10              | 福寿会       | ○   | ○         | ○    | ○    |           | ○    |    | ○  |    |    |    |    |    |      |     |      |            |      | ○       | ○   |                |
| 11              | 中神北クラブ    | ○   |           |      |      |           | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    | ○          | ○    |         |     | お話会            |
| 12              | むさしのもくせい会 | ○   | ○         | ○    |      | ○         | ○    | ○  |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    |            |      |         |     | 茶話会            |
| 13              | 中神仲よし会    | ○   | ○         | ○    |      |           | ○    |    |    |    |    |    | ○  |    | ○    |     | ○    | ○          |      |         |     |                |
| <b>中部ブロック-1</b> |           |     |           |      |      |           |      |    |    |    |    |    |    |    |      |     |      |            |      |         |     |                |
| 1               | 朝日町住宅あゆみ会 | ○   |           | ○    |      | ○         |      | ○  |    |    |    |    |    |    | ○    |     |      |            |      |         |     | 小学生児童の交通安全対策活動 |
| 2               | 六親クラブ     | ○   |           |      |      |           |      |    |    |    | ○  |    |    |    |      |     |      |            |      |         |     | 小学生児童の交通安全対策活動 |
| 3               | 寿上の原クラブ   |     |           |      |      |           |      |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    | ○          |      | ○       |     | 楽々ストレッチ        |
| 4               | 上友クラブ     | ○   |           |      |      |           | ○    |    |    |    |    |    | ○  |    | ○    |     |      |            |      |         |     |                |
| 5               | 上川原クラブ    | ○   | ○         |      |      |           | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    |            |      |         |     |                |
| 6               | 大神クラブ     | ○   | ○         |      |      |           | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    |            |      |         |     | 太極拳、放談会        |
| 7               | 宮沢真珠会     |     |           |      |      |           |      |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    |            | ○    |         |     | ウォーキング         |
| 8               | 中神親和会     | ○   |           |      |      | ○         | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    | ○          |      |         |     | 資源回収手伝い        |
| 9               | 田中町住宅むつみ会 | ○   | ○         | ○    |      | ○         |      |    | ○  |    | ○  |    | ○  |    |      |     |      | ○          |      |         |     |                |

昭島市  
老人クラブ連合会  
クラブ紹介  
令和8年5月1日現在

| 中部ブロック-2 |                       | 輪投げ | グラウンド・ゴルフ | ペタンク | ボッチャ | 健康(ラジオ)体操 | カラオケ | 合唱 | 書道 | 俳句 | 囲碁 | 将棋 | 手芸 | 民謡 | 健康麻雀 | 絵手紙 | 美化活動 | 見守り(パトロール) | 誕生日会 | 日帰り親睦旅行 | その他                    |
|----------|-----------------------|-----|-----------|------|------|-----------|------|----|----|----|----|----|----|----|------|-----|------|------------|------|---------|------------------------|
| 10       | つつじヶ丘北<br>シニアクラブつつじ会  | ○   | ○         | ○    |      | ○         |      |    | ○  |    | ○  |    | ○  |    |      |     |      | ○          |      |         | 卓球、健康吹矢、華道、朗読の会、太極拳など  |
| 11       | つつじヶ丘北<br>シニアクラブアゼリア会 | ○   | ○         |      |      | ○         |      | ○  | ○  |    | ○  |    | ○  |    |      | ○   | ○    |            |      |         | 綾取り、竹トンボなどの昔遊びを小1年生に伝授 |
| 12       | つつじヶ丘ほのぼの会            |     |           |      |      |           |      |    |    |    |    |    |    |    |      |     |      |            |      |         | 自治会と茶話会の折に催し開催、小学校見守り  |
| 13       | 文化シニアクラブ              | ○   |           |      |      |           | ○    |    | ○  |    |    |    |    |    |      |     | ○    | ○          |      |         | スマホ・パソコン教室             |
| 14       | 中央ゆうらく会               | ○   |           |      |      | ○         | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    |            |      |         | 食事会                    |
| 15       | プレイシアシニアクラブ           | ○   |           |      |      |           |      |    |    |    |    |    |    |    | ○    |     | ○    | ○          |      |         | ニコニコサロン                |
| 16       | メゾンシニアクラブ             | ○   | ○         |      |      | ○         |      |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    |            | ○    | ○       | 作品展                    |
| 17       | バーデン昭島<br>シニアクラブあおば会  |     | ○         |      |      |           |      | ○  |    |    |    |    |    |    | ○    |     | ○    |            |      |         | 蕎麦打ち教室、コッパークラフト        |
| 18       | 日の出シルバークラブ            | ○   |           |      |      | ○         |      |    |    |    |    |    | ○  |    | ○    |     | ○    | ○          | ○    |         | ゲートボール                 |
| 19       | 中神はじめ会                | ○   |           |      |      | ○         | ○    | ○  |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    | ○          |      |         | 脳トレ、おしゃべり会             |
| 20       | 田中寿会                  | ○   |           |      |      | ○         | ○    |    |    |    |    |    | ○  |    |      |     | ○    | ○          |      |         |                        |
| 21       | 昭文いきいき倶楽部             |     |           |      | ○    |           | ○    |    |    | ○  |    |    |    |    |      |     | ○    |            |      | ○       |                        |

| 西部ブロック |                    | 輪投げ | グラウンド・ゴルフ | ペタンク | ボッチャ | 健康(ラジオ)体操 | カラオケ | 合唱 | 書道 | 俳句 | 囲碁 | 将棋 | 手芸 | 民謡 | 健康麻雀 | 絵手紙 | 美化活動 | 見守り(パトロール) | 誕生日会 | 日帰り親睦旅行 | その他        |
|--------|--------------------|-----|-----------|------|------|-----------|------|----|----|----|----|----|----|----|------|-----|------|------------|------|---------|------------|
| 1      | 亀の子会               | ○   |           |      |      | ○         | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    |            |      |         |            |
| 2      | 拝島団地睦会             | ○   |           |      |      |           | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     |      | ○          |      |         |            |
| 3      | 富士見坂友の会            | ○   |           | ○    |      | ○         | ○    |    | ○  |    |    |    | ○  |    |      |     |      |            | ○    |         | ゲートボール     |
| 4      | 緑寿クラブ              | ○   | ○         | ○    |      |           | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     | ○    |            |      |         | 踊り         |
| 5      | 松原ときわクラブ           | ○   |           | ○    |      |           | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     |      |            |      |         | スマホ座談会     |
| 6      | 美鈴会                | ○   | ○         | ○    | ○    |           | ○    |    |    |    |    |    | ○  |    | ○    |     | ○    | ○          |      |         | ゲートボール、輪踊り |
| 7      | 坂上シルバークラブ          | ○   |           | ○    |      |           | ○    |    |    |    |    |    |    |    |      |     |      |            |      |         |            |
| 8      | 松原みどり会             | ○   |           |      |      |           |      | ○  |    |    |    |    |    |    |      |     |      |            | ○    |         |            |
| 9      | 栗の実会               | ○   |           |      |      | ○         |      |    |    |    |    |    |    |    |      |     |      | ○          | ○    | ○       |            |
| 10     | 中宿シルバークラブ          | ○   | ○         | ○    |      | ○         | ○    |    |    |    |    |    |    |    | ○    |     | ○    | ○          | ○    |         | 卓球、ミニゴルフ   |
| 11     | 西武拝島ハイツ<br>ゆうゆうクラブ | ○   |           |      |      | ○         | ○    |    |    |    | ○  | ○  |    |    | ○    |     | ○    | ○          |      |         | 詩吟、手打ち蕎麦の会 |
| 12     | はなぶさクラブ            | ○   |           |      |      |           | ○    |    |    |    |    |    | ○  |    |      |     | ○    |            | ○    |         |            |

# シニア世代の皆さん！



昭島市老連と一緒に生きがいづくり・健康づくりで  
豊かな時間ときを過ごしませんか  
シニアクラブへのご入会をお待ちしています



高齢者福祉センターの除草作業



お楽しみ“うたごえ喫茶”



高齢者作品展



会員親睦旅行



グラウンド・ゴルフ大会



健康ウォーキング

- のぼそう健康寿命
- 増やそう仲間を
- 担おう地域づくり

運動会・健康ウォーキング・輪投げ・ペタンク・グラウンドゴルフ  
親睦旅行・カラオケ発表会・うたごえ喫茶・芸能発表会・映画会  
清掃活動・資源回収・通学路見守り・ボランティアなど