



# 板橋区シニアクラブ連合会

人生百歳時代  
『シニアクラブ』で  
活動してみませんか？

友愛活動



教養向上

作品展をご覧になる区長



芸能大会の踊り

趣味文化

- ◆ 六〇歳以上ならどなたでも入れます
- ◆ お近くのシニアクラブにご加入ください
- ◆ 支部や連合会の行事に参加できます
- ◆ 寿大学にも入学できます



世代交流

世代交流輪投げ



グラウンドゴルフ大会

健康づくり



ウォーキング

## 部活動の一例

- |          |      |       |
|----------|------|-------|
| グラウンドゴルフ | 新舞踊  | 囲碁・将棋 |
| ペタンク     | 踊り   | 麻雀    |
| 輪投げ      | ダンス  | 手芸    |
| ボッチャ     | コーラス | 書道    |
| ウォーキング   | カラオケ | 折り紙   |
| 健康体操     | 民謡   | 俳句・短歌 |

ボランティア

お問い合わせはコチラ

板橋シニア連事務所(板橋 3-26-4 ウェルネススペース板橋)

電話:03-3963-5334 お住まいの地域のシニアクラブをご案内します