



わたしたちこんな活動しています

サークル紹介

ひまわりサークル 一人ダンス名寄友の会

運動で楽しくストレスを
発散しませんか



- 活動日時・場所
 - ・ひまわりサークル
毎週月曜日 10:00~12:00
市民文化センター
 - ・一人ダンス名寄友の会
毎週月曜日 13:30~15:30
駅前交流プラザ「よろーな」
- 会費
ともに月額2,000円
- 連絡先
畑山 守さん
(旭川健康スポーツクラブ)
☎0166-87-3126

きつい運動はなかなか参加できないが、お医者さんから運動を勧められて参加する方がとても多いです。今後は生涯学習の一環として、健康で長生きできるように中高齢者の健康運動として普及させていきたいと思っておりますので、興味のある方入会をお待ちしています。

一人踊り健康ダンスはマンボ、ドンパ、ディスコ、演歌など様々なジャンルの曲に合わせて自分のペースで自由に踊ります。名寄では5年目を迎え、毎週月曜日、午前中は市民文化センター、午後は駅前交流プラザ「よろーな」で活動し、合わせて50代から70代までの男性1人、女性29人で活動しています。主な目的は運動することで、振り付けが遅れても、間違えても気にしなくても良いです。運動で手・足・頭を使いストレスの発散ができたり、新しい友達ができたり、何より楽しいことが一番です。夏冬通して運動ができることも魅力の一つです。



名寄市老人クラブ連合会

健康づくり、生きがいづくりに
一緒に楽しみましょう

- 活動日時 随時
- 事務局 総合福祉センター
- 会費 1クラブ 8,000円
- 連絡先 粕谷 玲子(事務局) ☎01654③9862)

名寄市老人クラブ連合会(名老連)は、平成18年4月1日に名寄市と風連町の合併に伴い、それぞれの老人クラブ連合会が合併して発足しました。

現在、市内53クラブ2284人の会員が各クラブの活動に加え、名老連の活動にも積極的に参加しています。

活動は多岐にわたり、芸能発表会やパークゴルフ大会、グラウンドゴルフ大会、料理教室、ふれあい温泉の旅などで、クラブを超えた親睦と生きがいづくりの場となっています。

また、交通安全運動への積極的な参加やボランティア活動など、地域との関わりも大切に行っています。

市内のみならず、近隣市町村との交流・研修の場もあります。地域の老人クラブへの参加を通して、趣味やボランティア活動などに目を向け、健康づくりと生きがいづくりの推進に取り組める方、老人クラブ活動を一緒に楽しみましょう。



サークル紹介は市生涯学習課発行のサークル便利帳に掲載している団体を紹介しています。