



令和8年度 加茂市老人クラブ連合会 年間事業計画

Kamo Cheerful Senior Citizens 朗人 2026

健康

こころとからだ

楽しみながら
フレイル予防!

総合判定	60	40
おきる	85	15
つかう	75	25
バランス	80	20
あるく	75	25

0% 50% 100%
※講座参加者に、自立体力向上
傾向(維持も含む)!

わたしが

楽しむ



■カーリンコン



■カラオケ



自立体力
全国検定



■ヨガ教室



■健康体操



■ビデオゲーム

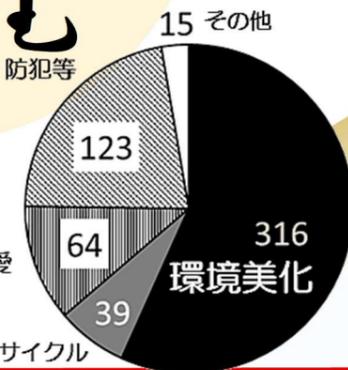
みんな
で

楽しみながら
地域との絆!

楽しむ

貢献

地域への働きかけ



■奉仕活動
(のべ人数)

■地域貢献「芭」制作
～加茂和紙の作品展示リサイクル

2026



わたしが
あなたが
みんなと
3つの時間を
楽しむ

Let's フレイル

楽しみ(PLAY)ながら フレイル予防



■親善運動会



■研修旅行



■訪問研修

- ・ビデオゲーム
- ・懐かし映写会
- ・ヨガ体操



■朗人の集い
(福祉大会)



■仕上げタオル



■押し絵

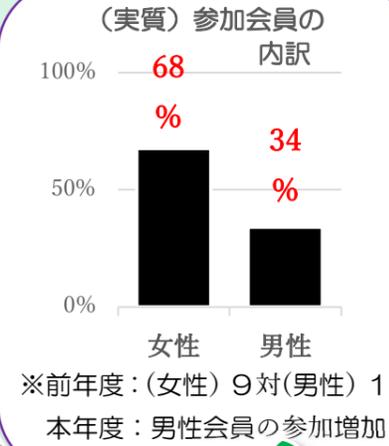
楽しみながら
こころも健康!

友愛

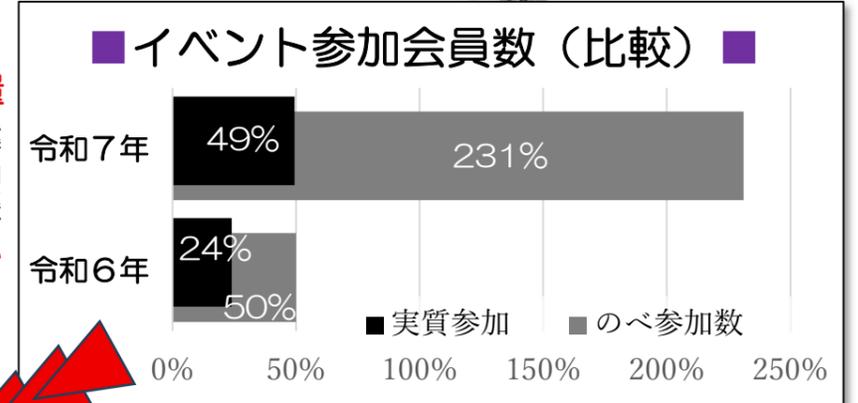
交流支え合い

あなたと

楽しむ



量(参加率)から
質(満足度)へ



2026 課題 健康・友愛・貢献と連携 (会員・老人クラブ・社会)

- ♥ 参加者数…(のべ)会員; 約5倍、(実質)会員; 約2倍と増加の傾向
- ♥ (実質)参加会員の男女比…(女性)2 対 (男性)1 【女高男底】
- ♥ 半数以上参加(実質)の老人クラブの割合…6団体 (全体の4割)
- ➡ 高齢化対応(移動や運営面やフレイル予防等の対応)・クラブの認知度

