

健康を進める活動（立老連女性部）

撮影：松澤副会長

令和 7 年 11 月 11 日(火曜日)京王アリーナ TOKYO メインアリーナにて、東京都老人クラブ連合会主催の「シニア健康フェスタ東京 2025」が開催されました。

当日は、都内 10 ブロックから約 1,300 名（演技者約 900 名）が集い、立川市老人クラブ連合会も日頃の練習成果を披露しました。

発表は、ブロックごとに 100 名前後の演技者が、2 曲のダンスを披露しました。

第 3 ブロック（立川含む）は、最終演技者、大トリの演技です。



演技に臨む立川市老人クラブの皆さん

さあ、観客大注目の中、演技が始まります。

今まで何度も練習を重ねてきました。 (❤️之心 ❤️之心 ❤️之心 ドキドキ ❤️之心 ❤️之心 ❤️之心)



第3ブロック（立川含む）演技①「津軽の花」

大成功です。

今回は、カメラマンの腕が良く、写真でも皆さんのが素晴らしい演技をお伝えできているのではないかでしょうか？

第3 ブロック（立川含む）演技②「東京ブギウギ」



演技が終了すると、観客から盛大な拍手に包まれました。

このように、老人クラブでは、日頃から、レクリエーションダンスやエアロビクスなど、楽しみながら体を動かすことで高齢期における健康づくりや生きがいづくりなどを介護予防につながる活動を行っています。

参加者全員による みんなで踊ろうレクダンス 「青い山脈」



日頃の練習活動の成果を相互に披露し、健康意欲を高める場として、「シニア健康フェスティバル東京」を開催しています。

今年も大盛況のうちに終わり、アクティブシニアのパワーを感じる一日となりました。

参加した皆さんお疲れさまでした。

松澤副会長、写真を提供していただき、ありがとうございました。

シニア健康フェスタ東京 2025

(2025.11.11) <京王アリーナ>



京王アリーナ入り口前集合



2025 フェスタ開会式



指定の場所へ着席



前半終了後の全体演技「ヴァケーション」



第3ブロック入場（10番目の演技）



第3ブロック演技①「津軽の花」



第3ブロック演技②「東京ブギウギ」



演技終了後の全員ダンス「青い山脉」