【参考】

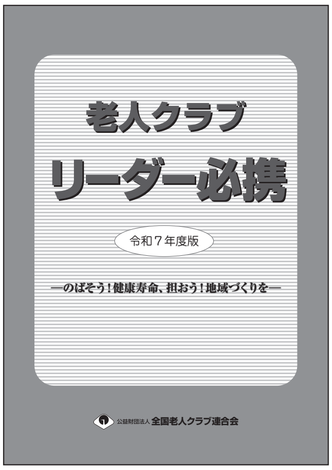
全老連発行教材のご案内

（価格は令和7年4月現在）

リーダー必携

（1）リーダー必携

基本編と資料編の２つで構成され、クラブの運営を理解するうえでの基礎的な資料として、老人クラブの全体像を確認する資料としてご活用いただけます。



（A４版 62ページ）
640円/冊（送料込）

健康ウォーキング関連

（4）ウォーキングハンドブック

よい姿勢でのウォーキングの効果、体力や健康状態に合わせた歩き方、安全に歩くための準備、ウォーキングの知識や注意点などとあわせて、健康ウォーキング手帳の使い方など役立つ情報を掲載しています。

（5）ウォーキング手帳

毎日歩いた歩数を記録する手帳です。毎日記録していくとウォーキングが習慣となり、健康づくりにつながります。

（A４版 30ページ）
640円/冊（送料込）

（A５版 18ページ）
380円/冊（送料込）

高齢者向け体力測定関連

（2）体力測定ハンドブック

測定の目的、方法（６種目）、実施上の留意点、結果の読み取り方の解説、よくある質問と回答（Q&A）などを掲載したハンドブックです。

（3）体力測定記録手帳

測定の目安である半年に１度の結果を３年分まとめて記録できる手帳です。

（A４版 40ページ）
640円/冊（送料込）

（A５版 16ページ）
380円/冊（送料込）

友愛関連

（6）老人クラブがめざす友愛活動

高齢者の暮らしを支える取り組み（暮らし支え合い）がすすむ中、これまでの活動を活かして「友愛活動」に参加するための入門書です。

（A４版 20ページ）
440円/冊（送料込）

（7）いきいきダイアリー

閉じこもりがちな生活が気になる高齢者に向けた１冊です。毎日の過ごし方は心とからだの健康につながっています。「いきいきチェック（10項目）」で毎日の暮らしを点検して、いきいきした暮らしをめざしましょう。

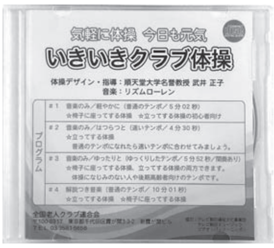
友愛活動や健康づくり（介護予防）などの取り組みに使われています。

（A４版 20ページ）
420円/冊（送料込）

いきいきクラブ体操関連

（8）DVD

「椅子に座ってする体操」「立ってする体操」を解説編、音楽のみで収録。さらに高齢者に不可欠な運動を取り入れ、「いつでも、どこでも、気づきの体操」編を追加で収録し、令和３年度にリニューアルしました。



（音楽CD）
1,050円/枚（送料込）

（DVD）
2,500円/枚（送料込）

（9）冊子「運動の効果とポイント」

体操の動きやポイントをイラストや写真で紹介しながら、運動のポイントを解説しています。

初めて取り組むリーダーの方に最適です。

（10）音楽CD

体操のオリジナル曲を収録した音楽CD。同じ曲でテンポの違う（普通・ゆっくり・速い）３つの音楽と「立ってする体操」「椅子に座ってする体操」の掛け声入りの音楽を収録しています。

（冊子）

（A４版 24ページ）
420円/冊（送料込）

ご注文は、都道府県・指定都市老連または全老連までお問い合わせください。
（全老連　TEL：03－3581－5658　FAX：03－3597－9447）