



シニアになるとお金は無くても時間は増える!! ～シニア割引を賢く利用してお得でアクティブな生活を

仕事を退職したり、子供が成人して一緒に生活しなくなり、収入を気にしてやりたいことや欲しいものを我慢する生活を送っていると、ストレスが増え、人生がつまらなくなり、たちまち老け込んでしまう可能性があります。「シニアになるとお金は無くても時間は増える」と考え、在職中や子育ての時期に出来なかったことにチャレンジできるチャンスが到来したと思いませんか。「でもお金がかかるから…」と思う方は、時間を有効に使ったり、シニア割引などを上手に使ってお得でアクティブな生活を考えてみませんか?今回は様々なシニア割引の情報をピックアップしましたので、参考に、楽しくご活用ください。



●気軽に外出!!近所も遠出も旅行気分です!!

シニアの特権は時間があることです。平日でも気軽に出かけられることは最大のチャンスです。先のスケジュールを決めて早割などを利用したり、交通運賃が非常に安くなるシニア割引を使ってお得に移動しましょう。遠くへの旅行だけでなく友人に会いに行ったり市内観光もお安くのんびり何度でも行けますよ。

●JR東日本“大人の休日倶楽部”

◎会費：満50歳～64歳(ミドル) 2,624円
満65歳以上(ジパング) 4,364円
ミドル会員はJR東日本とJR北海道のきっぷが何回でも5%割引。ジパング会員はJR東日本とJR北海道のきっぷが何回でも30%割引。

●JAL“当日シニア割引”

◎対象：満65歳以上のJALカード会員またはJALマイレージバンク会員
JALグループ国内線全路線。JALのアプリで予約時に確認できる。
※マイル積算率…普通席：50%・クラスJ：60%・ファーストクラス：100%



●ANA“スマートシニア空割”

◎対象：満65歳以上のANAカード会員またはANAマイレージクラブカード会員
国内線の当日予約運賃が割引。ANAホームページにて料金が確認できる。

●川崎市内バス“高齢者フリーパス”

◎対象：70歳以上
記名式の交通系ICカード【Suica(スイカ)・PASMO(パスモ)】に「高齢者特別乗車証」を登録。
詳しくは…
川崎市高齢者外出支援乗車事業
相談窓口 TEL 044-200-1316



●携帯代を見直そう!!

現在はauやドコモのシニア割引など、年齢による携帯電話料金の割引サービスは終了し

てしまっています。全世代向けの割引サービスを行っているからなのですが、ご自身の携帯電話をほぼ通話とメールだけしか利用していないという方は検討の価値がありますよ。

●ソフトバンク“60歳以上通話おトク割”

「定額オプション+」の定額料から毎月1,100円の割引。スマホデビュープラン+だと国内通話が880円/月。

●UQモバイル“60歳以上通話割”

通話オプション「通話放題」880円/月+メールサービス無料。

●食料品や日用品もシニア割を活用!!!

毎日の暮らしに欠かせない食品などを扱う大型スーパーやドラッグストアには、会員になると毎月決められた日の利用で割引になるサービスがあります。日常生活で必ず購入する生活必需品であるからこそ早いうちにカード会員になっておくとお得です。大量に買った食材は冷凍保存などの工夫で上手に冷蔵庫管理を行ったり、地域に仲の良い直売所を見つけて安く購入した旬の食材と組み合わせるなどして家庭生活も楽しみましょう。



●イオン“G.G.感謝デー”

◎対象：55歳以上のイオンカード会員
毎月15日に対象商品が5%割引。

●イトーヨーカドー“シニアナナコデー”

◎対象：60歳以上のシニアナナコカード会員
毎月15、25日に対象商品が5%割引。

●マルエツ“60歳以上のVポイント会員”

◎対象：60歳以上のVポイント会員
毎月第3日曜日とその前日・前々日の3日間にVポイントが5倍。(開催日は店舗により異なる)

●スギ薬局“GoHappyデー”

◎対象：60歳以上のスギ薬局アプリ会員

毎月15～17日に対象商品を5%割引。

●ツルハドラッグ“シニア感謝デー”

◎対象：60歳以上の会員
毎月15～17日に対象商品を5%割引。配達サービス「とどけ～る」利用時は最大配達個数5個まで優待の料金。

●お得に趣味を楽しもう!!

映画鑑賞やカラオケなど趣味の世界を後回しにしてしまい、ときめきが無くなったり、ストレスが溜まったりしていませんか?ゆったりと趣味をお得に楽しむための情報をまとめました。

★映画

●TOHOシネマズ“シネマイレージデイ”

◎対象：60歳以上
毎週火曜日・会員限定 2000円→1300円

●イオンシネマ“ハッピー55(G.G.)”

◎対象：55歳以上
1200円(ワタシアタープラス会員は1100円)

●イオンシネマ“夫婦50割”

◎対象：夫婦どちらかの年齢が50歳以上
夫婦2人で2400円(ワタシアタープラス会員は2200円)

★カラオケ

●ビッグエコー“大人の歌CLUB”

◎対象：60歳以上
室料10%オフ。5回来店ごとにプレゼント(ポテト・枝豆など)
※大人の歌CLUB会員になる必要あり。

●コート・ダジュール“プラチナクラブ”

◎対象：60歳以上
平日室料30%オフまたは総額10%オフ。
※プラチナクラブ会員になる必要あり。

上記の様に「シニア割り」は日程が決まっているものもたくさんあります。上手にスケジュールを組んで素敵なシニアライフをお送りください。

●文責：編集部

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビノ薬局 ●どんぐりクリニック
- みやびクリニック ●宮前平内科クリニック ●菅野耳鼻咽喉科 ●宮前平いわなみ眼科 ●エイド宮前平整体院
- 薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂) ●宮前まちの整骨院 ●スカッと整体
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

宮前いきいき通信 第23号

発行元：NPO法人ファンズアスリートクラブ
編集部：ファンズスポーツクラブ宮前
川崎市宮前区神木本町5-1-17
TEL:070-6401-9223 FAX:044-872-8641
MAIL: postmaster@funssports.com

<https://www.fscmiyamae.net>