



令和 7 年 1 2 月号

昭和福社会館だより



音楽会

12日（金）

10時～11時30分

「クリスマスコンサート」

講師：TMI/Piash 山下一郎&濱本美保 氏

クリスマス会～山下&濱本先生とともに～クリスマスの名曲や、昔懐かしい音楽を楽しみましょう。（定員35名。受付開始：12月5日㊟）



音楽体操

20日（土）

10時30分～11時30分

「ミュージックサーフィン」

講師：古川 洋子 氏、村井 博史 氏

「音楽の波に乗ってサーフィンをする」感覚で、楽しく身体を動かします。（定員30名。受付開始：12月13日㊟）



映画会

22日（月）

13時30分～15時31分

「楢山節考」（1983年）

信州の山深い寒村。この村では70歳を迎えた老人は皆、冬に楢山へ行くという掟があった。それは死を意味するが、そうすることで貧しい村の未来を守っているのだった。妻を亡くした辰平の家には、現在69歳の母おりんがいる。おりんは楢山へ行くことを少しも恐れていないが、母思いの辰平はつらい心情を抱えていた。監督：今村昌平／出演：緒形 拳、坂本スミ子、左 とん平 ほか

（定員40名。受付開始：12月15日㊟）

※いずれも先着順受付。電話（8時45分～17時）でお申し込みください。

昭和福社会館 ☎881-0600

令和7年度 1月～3月期

わくわくサロン

- ・実施期間：令和8年1月～3月
- ・開催日程：右表のとおり
- ・時間：13時30分～15時
- ・定員：各クラス12名（抽選）
- ・参加費：無料
- ・申込期間：12月1日㊟～13日㊟
- ※来館にてお申し込みください。
- 電話でのお申し込みはできません。
- ・結果発表：12月24日㊟に館内掲示



※結果発表は、電話でもお問い合わせ可能です。定員に空きが生じた場合、随時、館内掲示でお知らせし、追加申込の受付を行います。

No	月	日	内容	No	月	日	内容
㊟	1月	7	ぬりえ	㊟	2月	17	ぬりえ
㊠		13	リズム体操	㊠		18	レクリエーション (おやつ作り)
㊡		14	脳トレ	㊡		25	フレイル予防 お口の健康について
㊢		20	フレイル予防 お口の健康について	㊢	3月	3	ちぎり絵
㊣	2月	21	ちぎり絵	㊣		4	脳トレ
㊤		27	レクリエーション(ゲーム)	㊤		10	レクリエーション(ゲーム)
㊥		3	写経体験	㊥		11	手工芸
㊦		4	リズム体操	㊦		17	リズム体操
㊧		10	脳トレ	㊧		18	ぬり絵

※ 各月ごとに1つのプログラムを選んで申し込みできます。

10月の行事レポート

「音楽療法で歌声ヒットパレード」 10月10日（金）

音楽療法士の高橋真由美先生をお招きして開催しました。表情いきいき楽しく歌い、参加の皆さんには終了時には10歳若返りと開始前のご挨拶に始まり、心肺機能の促進の呼吸法や口腔体操交えた歌唱ムービーの曲にのり、肩甲骨ほぐしを行い、鳴子、ささらの楽器を使いドンパン節と最後は懐かしの歌唱、黒猫のタンゴ他、最後は、ビューティフルサンデーの曲で、お楽しみいただけました。

「筋トレ体操」 10月18日（土）

健康運動指導士の牧野智基先生をお迎えし開催しました。ジャンケンなど脳トレ的な動きを取り入れた運動から始まり、下半身の筋肉に働きかけるトレーニングを主に行いました。後半はコグニサイズラダーを使用し1マス4歩で数を数えながら進み3の数字で枠の外に足を出したり有名人の名前に替えたりしながらステップを踏みました。皆さん少し混乱されながらも楽しんでみえました。



「Leader'sサロン」 10月31日（金）

認知症予防リーダーさんと「ハロウィンお料理会」として仮装して“かぼちゃきんとん”を作りました。まずは、皆さんの素敵な仮装で記念撮影。かぼちゃを茹でやすい大きさに切り、茹で上げ皮を取り、つぶして砂糖を混ぜました。ラップで茶巾絞りにし、その上にクリームチーズとレーズンを飾りました。「おいしかった」「楽しかった」と皆さんに言っていただけました。



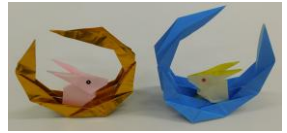
「福祉会館めぐり」開催中

10月1日～

今年も「福祉会館めぐり」が10月1日から始まりました。初日から多くの皆さんが、昭和福祉会館から会館めぐりをスタートされました。10月末までに昭和福祉会館で8館達成の36名、16館達成の5名の方に、記念品を贈呈させていただきました。会館めぐりは12月27日までなので、皆さんの来館をお待ちしております。

「折り紙サロン」 10月11日（土）

今回は、今月中秋の名月があったのでうさぎと月を作りました。まずうさぎから折りましたが、2個目に挑戦するときに反対側へ折り返す工程が忘れがちになりましたが皆さん完成されました。月は、折り紙をひし形に切り、細かい折り目を入れ、折り目に沿って折りたたむと三日月のようになるのですが皆さん苦戦されてみえました。



「ポールヨガ」 10月29日（水）

ヨガ講師の南川江里子先生をお迎えして、ストレッチポールを使ったヨガの体験を行いました。まずはヨガマットの上に仰向けになったり、座ってあぐらをかくところから、日常で使うことのない身体の部分を下肢より順番に緩めていきました。ポールを使うことにより、ワイパーのように横動だった動きが軽く回転できるようになったりと、変化を感じることができました。ポールを利用しなくても毎日取り入れられるマッサージも教えていただきました。最後にもう一度、仰向けになりリラックスして終了。皆さん、身体の変化は感じられたでしょうか。

「オーケストラがやってくる♪」

10月25日（土）

白金児童館との共催事業として、昭和区を拠点に活動されている名古屋昭和交響楽団をお迎えして、児童館において「オーケストラがやってくる♪」を開催しました。「となりのととろ」メドレーなどを演奏していただき、当日は、日頃、児童館、福祉会館を利用されている57名の方が参加されました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

「秋季囲碁大会」

10月1日～31日

恒例の秋季囲碁大会が、開催されました。今年度は、54名の利用者の方が、2グループに分かれ、10月の1か月をかけて、各グループで総当たりのリーグ戦を行いました。26日間にわたる熱戦の結果、レベルに応じて一定の勝率を上げた3名の方が昇段・昇級されました。



参加者募集！

健康相談

12月11日（木）14時～順次
場所：健康相談室

滝川いきいきクリニックの池内克彦先生
（外科・整形外科）による個別相談です。
病院に行くまでもないけれど
気になることがある方、予約
を受け付けています。



スマホセミナー

開催日：12月12日（金）

■時間：①10時30分～12時

②14時～15時30分

■定員：10名（先着）

■内容

前半「デジタルリテラシーを身につけて

安全安心にインターネットを楽しもう」

後半「生成AIを使ってみよう(ソフトバンク版)」

※デジタルリテラシー…デジタル技術や情報

について、正しく理解し効果的に活用する能力

■講師：ソフトバンク(株)認定講師

■その他：Androidのデモ機によりセミナーを
行います。

☎ 申込受付開始：12月4日(木)



懐かし映画上映会



12月上映予定（① 9時30分②13時30分）

13日「現金に手を出すな」97分（1954年）

監督：ジャック・ベッケル ※日本語

出演：ジャン・ギャバン ほか 字幕あり

27日「ゼロの焦点」95分（1961年）

監督：野村芳太郎／出演：久我美子 ほか

（1日2回上映。定員各回先着15名。上映日
の3日前の水曜日から受付。）

おりがみサロン



来年の干支「うま」を折ります。難易度 ★★★★★☆

・日時：12月13日（土）10時30分～正午

・定員：20名（先着） ※実費100円必要

・持ち物：折り紙、のり、はさみ

・申込受付開始：12月6日(土)

年末年始の休館について

12月28日（日）から1月4日（日）ま

での間は、年末年始のため福祉会館は

休館となります。令和8年は1月5日

（月）から通常どおり開館します。

本年も昭和福祉会館をご利用いただき

誠にありがとうございました。

※ いずれも 電話（8時45分～17時）

でお申し込みください。

昭和福祉会館 ☎ 8 8 1 - 0 6 0 0

昭和福祉会館の利用案内

□ 所在地 〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通 1 - 6 - 1

電話 881-0600 FAX 881-0601

□ 利用対象 名古屋市内在住の60歳以上の方

□ 利用料 無料（講座などの材料費・教材費のみ必要）

□ 開館日 月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）

□ 開館時間 8時45分～17時

□ 利用手続 ・初めて利用されるときは、最寄りの福祉会館で
利用証の交付を受けてください。

・発行の際には、住所・生年月日が記載された免

許証、健康保険証などの身分証明が必要です。

・利用証で市内の全福祉会館が利用できます。

□ 会館ホームページ <https://www.showafukushikaikan.com/>



- 地下鉄 鶴舞線
「荒畑駅」③番出口から
東へ約100m
- 地下鉄 鶴舞線・桜通線
「御器所駅」⑤番出口から
西へ約500m
- 市バス 「荒畑」下車

昭和福祉会館WEBサイトのURLが変わりました。上記の二次元コード
からアクセスしてください。よろしくお願いいたします。



昭和福祉会館は、社会福祉法人名古屋市昭和区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。

週	曜	集会室			多目的室			囲碁・将棋室		健康相談室
		1	2	3	1	2	3	1	2	
1	月	観世流謡曲講座 宝生流謡曲講座			みずきの会		ひよっこ	リーダー打合せ		
2	火	詩吟同好会 英会話講座			認知症予防教室 わくわくサロン		ひよっこ			リーダー打合せ リーダー打合せ
3	水	フラダンス講座 大正琴講座			認知症予防教室 わくわくサロン		楽マージャン同好会	環境囲碁		
4	木	華道講座 カラオケ同好会			認知症予防教室 見学ツアー（～14:00）		短歌を楽しむ会	リーダー打合せ		
5	金	太極拳講座 健康体操講座・B			じんしゃち唄う会 喜乃会		英会話初級 英会話中級			
6	土	八事ウクレレ会 関西吟詩同好会			ソフトエアロビ 健康ダンス		ひよっこ	環境囲碁		
7	日									
8	月	健康体操講座・A ヨガ講座・A			八宝会		さくらんぼ会 ひよっこ	鯨城囲碁		事務局打合せ
9	火	詩吟講座 コーラス講座・A			認知症予防教室 わくわくサロン		ひよっこ	初心者囲碁講座		
10	水	添削書道講座 梓書道同好会			認知症予防教室 わくわくサロン		茶道講座 茶道講座	環境囲碁		
11	木	民謡講座 カラオケ同好会			認知症予防教室 喜乃会		四季同好会 ひよっこ			健康相談
12	金	★山下先生クリスマス リハビリ体操講座			喜乃会		スマホセミナー スマホセミナー	二八会		
13	土	折り紙サロン		ソフトエアロビ	懐かし映画会		懐かし映画会 ひよっこ	環境囲碁		
14	日									
15	月	コーラス講座・B ヨガ講座・B			松謳会 八宝会		アイドルNo.1レア ひよっこ	鯨城囲碁		
16	火	詩吟同好会 英会話講座			認知症予防教室 リーダー打合せ		ひよっこ	leader'sサロン		
17	水	フラダンス講座 絵手紙講座			認知症予防教室		濃茶研究会 濃茶研究会	環境囲碁		
18	木	華道講座 フォローアップ交流会			認知症予防教室		なかよし折り紙 ひよっこ			
19	金	太極拳講座 日本舞踊講座			健康マージャン		四季同好会 楽マージャン同好会			
20	土	★ミュージックサーフィン 関西吟詩同好会			健康ダンス 中国語同好会		ひよっこ	環境囲碁		
21	日									
22	月	コーラス同好会 映画会			みずきの会		ひよっこ	鯨城囲碁		
23	火	詩吟講座 リハビリ体操講座			認知症予防教室 わくわくサロン		オハナ趣味の会	初心者囲碁講座		
24	水	添削書道講座 梓書道同好会			認知症予防教室 わくわくサロン		茶道同好会 茶道同好会	環境囲碁		
25	木	民謡講座 (いらっしやい事業予定)			認知症予防教室		控え室			
26	金	俳句講座 日本舞踊講座			正月花 英会話(E.E.)		鯨城26美会	二八会		
27	土	スクエアダンス同好会 吟詩講座		フラ・レイナニ	懐かし映画会 懐かし映画会		ひよっこ	環境囲碁		
28	日									
29	月									
30	火									
31	水									