



令和 8 年 3 月号

昭和福社会館だより



★公式LINEはじめました！

昭和福社会館の公式LINEアカウントができました。公式LINEでは毎月25日頃に「昭和福社会館だより」をお送りする予定です。友だち登録をお願いします。



ID : showafukushikaikan →

健康講話

26日(木)

14時～15時

「いろいろな痛みについて」 講師：滝川いきいきクリニック 池内 克彦 先生
体の痛みについて正しい知識を身につけるためのお話です。

(定員30名。受付開始：3月19日Ⓜ)



筋トレ体操

30日(月)

10時～11時30分

「貯筋をしよう！ 健康体操&トレーニング」 講師：牧野 智基 氏
レクリエーションを交えつつ、楽しみながら実践していきます。

(定員30名。受付開始：3月23日Ⓜ)

映画会

31日(火)

13時30分～15時39分

「蜩ノ記(ひぐらしのき)」(2014年)

前代未聞の事件を起こした戸田秋谷は、10年後の夏に切腹すること、そして藩の歴史である「家譜」を完成させることを命じられる。監督：小泉堯史/出演：役所広司、岡田准一ほか (定員40名。受付開始：3月24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8年度 4月～6月期

わくわくサロン

- ・実施期間：令和8年4月～6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(材料費 必要)
- ・申込期間：3月2日Ⓜ～14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：3月25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。

記号	月	日	内容	記号	月	日	内容
い	4月	7	レクリエーション(ゲーム)	ぬ	5月	20	ぬり絵
ろ		8	ぬり絵	る		26	写経体験
は		14	脳トレ	を		27	レクリエーション(おやつ作り)
に		15	ちぎり絵	わ	6月	9	写経体験
ほ		21	フレイル予防(栄養について)	か		10	フレイル予防(お口の健康)
へ		22	写経体験	よ		17	ちぎり絵
と	12	脳トレ	た	23		リズム体操	
ち	5月	13	リズム体操	れ	24	手工芸	
り		19	ちぎり絵	そ	30	脳トレ	

※ 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。