



令和 8 年 4 月号

昭和福社会館だより



健康体操

10日(金) 10時~11時30分

「骨盤底筋体操」

講師：中村 徳子 氏

呼吸法を使い、自分の身体の状態を知り、自宅で行うトレーニングを教えてください。

(定員30名。受付開始：4月3日(金))



いきいき美容教室

16日(木) 14時~15時

「口腔ケアコース」

講師：資生堂ジャパン株式会社

口腔機能の向上と美容効果に着目し、日々の生活に取り入れられる美容法を実習します。

(定員30名。受付開始：4月11日(土))



映画会

27日(月) 13時30分~15時16分

「シング・ストリート 未来へのうた」(2015年)

大不況にあえぐ85年のアイルランド、ダブリン。14歳の少年コナーは、父親が失業したために、荒れた公立校に転校させられてしまう。

監督：ジョン・カーニー / 出演：フェルディア・ウォルシュ=ピーロ、ルーシー・ポイントン ほか (定員40名。受付開始：4月20日(月))

※ いずれも電話 881-0600 (8時45分~17時) でお申し込みください。

福社会館からのお願い

4月から各講座がはじまります。欠席される場合は、ご予約が分かり次第お早めにご連絡ください。

【わくわくサロンについて】キャンセル分の受付を開催前日10時より電話で受付いたします。

令和8年度 昭和福社会館の主な事業予定

■ いらっしやい事業 (1~3回/月)

■ 福社会館まつり (11月)

■ 作品展 (1月)

■ 囲碁大会 (6・10・1月)

■ 映画会

■ 映画会 (1回/月)

■ 懐かし映画上映会 (毎月2回)

■ サロン

■ わくわくサロン (原則毎週火・水曜日)

■ 折り紙サロン (原則毎月第2土曜日)

■ ひまわり冒険サロン (奇数月)

■ Leader'sサロン (不定期)

■ 共催事業

■ 白金児童館との交流事業

■ 健康講話 (5・8・11・2月)

■ 相談事業

■ 健康相談 (原則毎月第2木曜日)

■ 認知症予防事業

■ 認知症予防教室 (4~9月・10月~3月)

■ 認知症予防リーダー養成講座

(4~5月・7~8月・10~11月)



■ 囲碁・将棋室 (2室・12卓)



・開館日の午前8時45分から午後4時30分までの間で自由に利用できます。



■ シャワー室 (2室)

・開館日の午前9時から正午まで及び午後1時から午後4時までの間で利用できます。(1回20分以内)

(受付時間 8:45~11:30、13:00~15:30)

2月の行事レポート

「折り紙サロン」 2月14日（土）

今回は、小笠原雛と駕籠（かご）を折りました。鶴の基本形から始まり切込みを入れたり畳む向きを数えながら変えたりと皆さん四苦八苦してみえましたが完成することができました。駕籠も鶴の基本形から始めましたが折り図を見ながら比較的折りやすかったです。おうちで可愛く飾ってくださいね。



「らくらく体操」 2月21日（土）

健康運動指導士の横川珠姫先生をお迎えして、踵の上げ下げやスクワットを取り入れた筋肉の収縮する運動、アイソニックトレーニング、アイソメトリックトレーニングを教えてくださいました。リズムに乗って身体を動かしたり、最後は脳トレを取り入れた指体操と、あっという間の1時間半。楽しく身体を動かすことができました。



「防災食を学ぼう」 2月27日（金）

「なごや防災ボラネット」の小塚 勝さんとボランティアさんをお迎えし、アルファ化米を利用したわかめごはん野菜スープを調理しました。時短と節水の調理法として、ポリ袋（アイラップ）を利用し、パッククッキングは袋の空気を上手に抜く、大鍋で数種類の調理を一緒にできるなど普段でも使えるワザを教えてくださいました。



同好会のご案内

※令和8年4月1日現在

「募集」欄に○のある同好会は、現在会員を募集しています。入会を希望される方は、事前に見学していただき、同好会の代表者へ入会条件などをお尋ねください。詳しい活動日時などは事務室までお問い合わせください。

同好会名	活動日	流派等	募集	同好会名	活動日	流派等	募集
茶道濃茶研究会	第3水 AM・PM	表千家	○	ひよっこ	月・火・木・土 PM	初心者囲碁	
茶道同好会	第4水 AM・PM	表千家	○	鯨城囲碁同好会	第2～5月 AM	鯨城学園卒業	
梓書道同好会	第2・4水 PM	添削書道	○	環境学科18期囲碁	水・土 AM		○
詩吟同好会	第1・3火 AM		○	二八会	第2・4金 AM	囲碁	
関西吟詩同好会	第1・3土 PM			初級囲碁教室	第4月 AM	鯨城学園卒業	
松謳会	第3月 AM	観世流謡曲	○	コーラス同好会	第4月 AM		○
八宝会	第2・3月 PM	宝生流謡曲	○	じんしゃち唄う会	第1金 AM	名古屋甚句	○
謡いの会（謡曲）	不定期（PM）		○	八事アロハウクレレ会	第1土 AM		
喜乃会（日本舞踊）	第2金 PM	西川流		フラダンス同好会 レイナニ	第3土 PM 第4土 AM	ファイ・フラ・オ・レイア ロハ	○
四季同好会(大正琴)	第2木 AM	琴城流経験者		みずきの会	第1・4月 AM	民踊	
	第1金 AM	初級		スクエアダンス同好会	第2木 PM 第4土 AM		
英会話同好会	第1金 PM	中級		健康ダンスの会	第1土 PM 第3土 AM		○
	第4金 PM	Enjoy English		ソフトエアロピクス昭和	第1・2土 AM		○
中国語同好会	第3・5土 PM		○	カラオケ同好会	第1・2木 PM		○
短歌を楽しむ会	第1木 AM		○	輝く女性のカラオケ会	第4火 PM		
なかよし折り紙	第3木 AM			健康マージャン同好会	第3金 AM		
オハナ趣味の会	第4火 AM	手工芸		楽マージャン・楽トランプ同好会	第1水・3金 PM	中国式	
鯨城26美会	第4金 AM	水彩画		アイドルNo.1レア	第3月 AM		
さくらんぼ会	第2火 AM	絵手紙	○	ごきそ南 和みの会	偶数⑨の第3土 AM		

参加者募集！

健康相談

4月9日(木) 14時～順次
場所：健康相談室

鈴木内科（内科・呼吸器科・アレルギー疾患内科・胃腸内科）の鈴木勝雄先生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。



おりがみサロ

「兜」を折ります。 難易度 ★★★★★☆

① 4月1日(水) 13時30分～15時

定員：20名(先着)

持ち物：折り紙、のり、はさみ

申込受付開始：3月30日(月)

② 4月11日(土) 10時30分～12時

・定員：20名(先着)

・持ち物：折り紙、のり、はさみ

・申込受付開始：4月4日(土)

※同じ内容で2回開催します。

①②のどちらかでお申込ください。

両方には参加できません。

※ いずれも電話 881-0600 (8時45分～17時) でお申し込みください。

昭和福社会館の利用案内

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、最寄りの福社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社会館が利用できます。

会館ホームページ

<https://www.showafukushikaikan.com/>



昭和福社会館は、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。

懐かし映画上映会



月2回土曜日に、わくわくルームで、昭和の時代の古き良き名作映画を上映します。

4月上映予定 (① 9時30分 ② 13時30分)

◎ 11日「三十四丁目の奇蹟」(1947年)
監督：ジョージ・シートン / 出演：モーリン・オハラ、ジョン・ペイン 他 ※日本語字幕あり

◎ 25日「酔いどれ天使」(1948年)
監督：黒澤明 / 出演：志村喬、三船敏郎 他

(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。)

Leader's サロン

“健康マージャン体験会”

・日時：4月21日(火)

9時30分～11時30分

・定員：8名(先着)

・申込受付開始：4月14日(火)



大正琴講座 中止のお知らせ

4月より予定をしておりました大正琴講座ですが、講師の体調不良のため中止となりましたので、よろしくお願いたします。

※ いずれも電話 881-0600 (8時45分～17時) でお申し込みください。

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、最寄りの福社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社会館が利用できます。

会館ホームページ

<https://www.showafukushikaikan.com/>



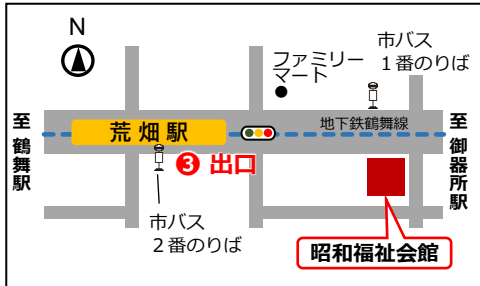
昭和福社会館は、社会福祉法人名古屋市昭和区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。

公式LINE

ID : showafukushikaikan

友だち登録をお願いします。

※「会館だより」も配信します。



- 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

令和 8 年 4 月 行事予定表

上段：午前
下段：午後

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	水	フラダンス講座 折り紙サロン			認知症予防教室			楽マージャン同好会		
2	木	華道講座 カラオケ同好会			認知症予防教室 リーダー養成講座			短歌を楽しむ会 ひよっこ		電話相談
3	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		ころん打合せ
4	土	八事アロハウクレレ会 関西吟詩同好会			ソフトエアロビ 健康ダンスの会			環境囲碁 ひよっこ		
5	日									
6	月	観世流謡曲講座 宝生流謡曲講座			みずきの会			リーダー打合せ		電話相談
7	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		
8	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
9	木	民謡講座 カラオケ同好会			認知症予防教室 スクエアダンス			四季同好会 ひよっこ		電話相談 健康相談
10	金	★骨盤底筋体操 リハビリ体操講座			喜乃会			楽マージャン同好会		
11	土	折り紙サロン 吟詩講座			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
12	日									
13	月	健康体操講座・A ヨガ講座・A			八宝会			ひよっこ		鯨城囲碁 電話相談
14	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			さくらんぼ会 ひよっこ		初心者囲碁講座
15	水	フラダンス講座 絵手紙講座			認知症予防教室 わくわくサロン			濃茶研究会 濃茶研究会		環境囲碁
16	木	華道講座 ★いきいき美容教室			認知症予防教室 リーダー養成講座			なかよし折り紙 ひよっこ		電話相談
17	金	太極拳講座 日本舞踊講座			健康マージャン			楽マージャン同好会		
18	土	関西吟詩同好会 フラ・レイナニ			健康ダンスの会 中国語同好会			ごきそ南和みの会 ひよっこ		環境囲碁
19	日									
20	月	コーラス講座・B ヨガ講座・B			松謡会 八宝会			アイドルNo.117 ひよっこ		鯨城囲碁 電話相談
21	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			リーダーズサロン ひよっこ		
22	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
23	木	民謡講座			認知症予防教室 リーダー養成講座					電話相談
24	金	俳句講座 日本舞踊講座			英会話(E.E.)			鯨城26美会 楽マージャン同好会		二八会
25	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
26	日									
27	月	コーラス同好会 映画会			みずきの会 喜乃会			初級囲碁教室 ひよっこ		鯨城囲碁 電話相談
28	火	詩吟講座 リハビリ体操講座			認知症予防教室			オハナ趣味の会		初心者囲碁講座
29	水									
30	木	フォローアップ交流会			リーダー養成講座			ひよっこ		電話相談

太字：主催講座 ★：いらっしやい事業