



令和 8 年 5 月号

昭和福社会館だより



ミニ防災セミナー 22日(金) 10時~11時30分

講師：防災ボランティアネットワーク 小塚 勝 氏

災害を知って自宅で備えましょう。今回は、トイレ編です。

(定員12名 受付開始：5月15日(金))



貯筋をしよう！ 25日(月) 13時30分~15時

「健康体操&トレーニング」

講師：健康運動指導士 牧野 智基 氏

健康づくりは1日にしてならず！貯筋のための第一歩を踏み出しましょう！

(定員30名 受付開始：5月18日(月))



健康講話 28日(木) 14時~15時

「不整脈について」

講師：たけざわ循環器内科クリニック 竹澤 博人 先生

(定員30名 受付開始：5月21日(木))



【注意】 下記① ②の講座は、どちらか一つをお申し込みください。

① 笑いヨガ 30日(土) 10時~11時30分

「笑いヨガ」 **講師：南川 江里子 氏**

ヨガの呼吸法を使い、笑いの体操を行います。



② らくらく体操 30日(土) 13時30分~15時

「らくらく体操」 **講師：健康運動指導士 横川 珠姫 氏**

脳トレを取り入れ、楽しみながら体操しましょう。



(① ② どちらも 定員40名 受付開始：5月23日(土))

映画会 29日(金) ①9時30分~11時37分

「長いお別れ」(2019年) ②13時30分~15時37分

父・昇平の70歳の誕生日で久しぶりに集まった娘たちは、厳格な父が認知症になったという事実を告げられる。日に日に記憶を失い、父でも夫でもなくなっていく昇平の様子に戸惑いながらも、そんな昇平と向き合うことで、おのおのが自分自身を見つめなおしていく。監督：中野量太/出演：山崎 努、松原 智恵子、蒼井 優 ほか (当日先着 定員40名) ※予約なしでご覧いただけます。

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

※ できるだけ多くの方にご参加いただけるよう、申し込まれた行事に参加できなくなった場合は、必ず**事前にキャンセルのご連絡**をいただきますようお願いいたします。

「折り紙サロン」

3月14日（土）

今回は、花の小箱を作りました。通常の大きさの折り紙で箱・上蓋、1/4サイズの折り紙でお花を折りました。各パーツとも折り方が似ているようで少しずつ違い、皆さん2個目を作る時に迷われてみえましたが各パーツを組み合わせ可愛い小箱が出来上がりました。終了後、先生が折った小箱や今までに折った作品などいただきお開きとなりました。



「健康講話」

3月26日（木）

滝川いきいきクリニック院長 池内克彦医師をお迎えし「よくある痛みについて」の講話でした。痛みの種類は3種類「侵害受容性疼痛」「神経障害性疼痛」「心因性疼痛」があり、それぞれの痛みに合わせて薬があるとのことでした。痛いからといって動かないでいるとかえって症状を悪化させてしまうことがあるので薬を上手に使用し、少しずつ動かし血行をよくすることにより、痛みの原因物質も流すことができるそうです。痛みの悪循環に陥らず、くよくよと悩まず何とかなるさ！と毎日笑ってよく食べよく眠り楽しく過ごすことが大切だとのお話でした。講話の後は参加者さんからの質問にも答えてくださり終了となりました。

「筋トレ体操」

3月30日（月）

健康運動指導士の牧野智基先生をお迎えし「貯筋をしよう！」を開催しました。ジャンケンなどの脳トレ的な動きを取り入れた運動から始まり、先生がYouTube動画に出演されてみえる「健康まねきサンバ」を一緒に行いました。後半はコグニサイズラダーを使用して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野菜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。



「ひまわり冒険サロン」

3月30日（月）

認知症予防リーダーの皆さんによる演芸発表会が行われました。ピアノ・フルート・チェロの三重奏から始まり、いろいろな楽器の演奏に合わせ観客の皆さんと一緒に歌いました。詩吟やボランティアの中学生の皆さんの合唱もあり、楽しい時間を過ごすことができました。

今後も認知症予防リーダーさんの活躍を期待しております。



福祉会館利用手続（利用証の発行）について

- 初めて福祉会館を利用する場合には、最寄りの福祉会館において利用申込手続を行っていただき、利用証の交付を受ける必要があります。なお、電子申請により利用証の発行申込みをすることも可能ですが、利用証の受取りは福祉会館の窓口へお越しいただきます。
- 利用証の有効期間は、発行日の翌年の誕生月の末日までです。誕生月を迎えられましたら市内16区いずれかの福祉会館で更新の手続を行ってください。以降の有効期間は誕生月の末日から1年間となりますので、毎年誕生月に更新手続を行ってください。
- 利用証の有効期間満了日から2年を超える期間更新をされませんと、再度福祉会館を利用される際、新たに利用申込手続を行っていただく必要がありますのでご注意ください。
- 利用申込及び更新の手続の際は、運転免許証などの身分証明書をご提示ください。

参加者募集！

認知症予防リーダー養成講座

認知症予防に関する知識や手法を学び、地域の高齢者サロンや自主グループなどで活動していただきます。

1	7月2日(木)	※全5回 開催時間は、13時30分～15時30分。 ※この講座は、上表に加え、回想法研修及びコグニサイズ研修を受講して、修了となります。
2	7月16日(木)	
3	7月23日(木)	
4	7月30日(木)	
5	8月6日(木)	

- 対象者 市内在住の60歳以上の方
- 参加費：無料 ■定員：5名(先着)
- 来館又は電話でお申し込みください。
- 申込期間 5月11日(月)～6月1日(月)

Leader's サロン

“健康マージャン体験会”

“超”初心者向けマージャン体験会です。

日時：5月19日(火) 9時30分～11時30分

定員：8名(先着) 申込受付開始：5月12日(火)

春季囲碁大会

- ・期間：6月1日(月)～6月30日(火)
- ・参加申込締切：5月22日(金)まで
- ※来館受付

懐かし映画上映会

5月上映予定 (① 9時30分 ② 13時30分)

◎9日「禁じられた遊び」(1952年) 82分

※日本語
字幕あり

※5月7日(木)8時45分
から先着順で受付。

監督：ルネ・クレマン／出演：ブリジット・フォッサー、ジョルジュ・プージュリーほか

◎23日「お茶漬の味」(1952年) 116分

監督：小津安二郎／出演：佐分利 信、木暮實千代、鶴田浩二、淡島千景ほか

※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。

注) 5月9日「禁じられた遊び」は、5月7日(木)8時45分から先着順で受付になりますので、ご注意ください。

おりがみサロン

難易度 ★★☆☆☆

“バラ”を折ります。

- ・日時：5月9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：5月2日(土)



※ 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

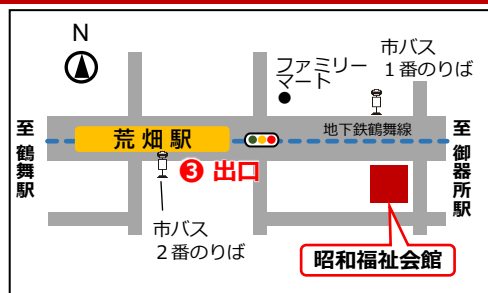
所在地 〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通1-6-1
電話 881-0600 FAX 881-0601

- 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

- ・初めて利用される時は、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

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。



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。

令和8年 5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	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			
2	土	八事アロハウクレレ会 関西吟詩同好会		誦いの会	ソフトエアロビ 健康ダンスの会		ひよっこ	環境囲碁		
3	日									
4	月									
5	火									
6	水									
7	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	リーダー打合せ		電話相談
8	金	観世流謡曲講座 リハビリ体操講座			喜乃会		L打合せ(吹上) L打合せ(ころん)	二八会		
9	土	折り紙サロン		ソフトエアロビ	懐かし映画会			環境囲碁		
		吟詩講座			懐かし映画会		ひよっこ			
10	日									
11	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
12	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		
13	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		
14	木	民謡講座 スクエアダンス		カラオケ同好会	認知症予防教室 サロン準備		四季同好会 ひよっこ	リーダー打合せ	電話相談	
15	金	太極拳講座 日本舞踊講座			健康マーじゃん					
							楽マーじゃん同好会			
16	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		ひよっこ	環境囲碁		
17	日									
18	月	コーラス講座・B ヨガ講座・B			松謡会 八宝会		ひよっこ	鯨城囲碁		電話相談
19	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	リーダーズサロン		
20	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		
21	木	華道講座 ひまわり冒険サロン			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	
22	金	俳句講座 日本舞踊講座			★防災セミナー 英会話(E.E.)		鯨城26美会 楽マーじゃん同好会	二八会		
23	土	スクエアダンス同好会		フラ・レイナニ	懐かし映画会			環境囲碁		
		吟詩講座			懐かし映画会		ひよっこ			
24	日									
25	月	コーラス同好会 ★～貯筋をしよう！～健康体操&トレーニング			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
26	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		
		添削書道講座			認知症予防教室		茶道同好会	環境囲碁		
27	水	梓書道同好会			わくわくサロン		茶道同好会			
28	木	民謡講座 健康講話			認知症予防教室				電話相談	
29	金	映画会 映画会								
30	土	★笑いヨガ ★らくらく体操			中国語同好会		ひよっこ	環境囲碁		
31	日									

太字：主催講座 ★：いらっしやい事業