



令和 8 年 6 月号

昭和福社会館だより



**スクエアステップマット運動 8日(月) ① 10時~10時40分
② 11時~11時40分**

「スクエアステップマット体験サロン」 講師：昭和福社会館 高力(こうりき)くみ
スクエアステップは、科学的なエビデンス(根拠)に基づくエクササイズです。マットの上で様々なステップを踏むことで脳と体を刺激します。
※事前申込は不要です。開始時間に合わせてお越しください。(①②とも定員20名)
また、イスの用意はありません。立って運動できる方のみご参加ください。

ちょっと寄って職員体操 12日(金) 10時~11時

「軽体操とコグニサイズ」 講師：昭和福社会館 高力(こうりき)くみ
リズムにのって体操したり、コグニサイズを楽しみます。
(定員30名。受付開始：6月5日(金))

ミュージックサーフィン 20日(土) 10時30分~11時30分

「音楽の波に乗って運動しよう」 講師：古川 洋子氏・村井 博史氏
(定員30名。受付開始：6月13日(土))

はじめてのNOSS 22日(月) 13時30分~14時30分

「踊りスポーツサイエンス体験会」 講師：日本舞踊西川流 西川 洋子氏
日本舞踊のゆったりした所作を取り入れたエクササイズの体験を行います。
(定員30名。受付開始：6月15日(月))

撃退！悪質商法 25日(木) 13時30分~15時

「消費者トラブルにあわないために」 講師：名古屋消費生活センター
被害に遭わないための対策などを学びます。
(定員20名。受付開始：6月16日(火))

リズム体操 29日(月) 10時~11時15分

「楽しく男性体力づくり」 講師：あい・愛マインド 加藤 利枝子氏
リズムにのって、楽しく体操しましょう。
(定員30名。受付開始：6月19日(金))

**映画会 30日(火) ①9時30分~11時29分
②13時30分~15時29分**

「あの日のオルガン」(2018年) 1944年、第2次世界大戦末期の東京。警報が鳴り、防空壕に非難する生活が続く中、品川の戸越保育所では園児たちの安全を確保するため、保母たちが保育所の疎開を模索していた…。監督：平松 恵美子/出演：戸田 恵梨香、大原 櫻子、橋爪 功 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。

参加者募集！

令和8年度 7月～9月期

わくわくサロン

- ・実施期間：令和8年7月～9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：6月1日(月)～13日(土)



※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：6月25日(木)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は、参加希望日前日の8時45分より電話受付を行います。

記号	月	日	内容	記号	月	日	内容
い	7月	7	レクリエーション(ゲーム)	ぬ	8月	19	笑いヨガ体験
ろ		8	写経体験	る		25	笑いヨガ体験
は		14	脳トレプリント	を		26	リズム体操と コグニサイズ
に		21	リズム体操と コグニサイズ	わ	9月	1	ペーパークラフト たれ耳ウサギ
ほ		22	リズム体操と コグニサイズ	か		2	ペーパークラフト たれ耳ウサギ
へ	29	脳トレプリント	よ	8		折り紙 正三角形の小箱	
と	8月	4	歯科衛生士による お口の話	た		9	折り紙 正三角形の小箱
ち		12	写経体験	れ	16	リズム体操と コグニサイズ	
り		18	リズム体操と コグニサイズ	そ	29	リズム体操と コグニサイズ	

※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。

懐かし映画上映会



6月上映予定 (① 9時30分 ② 13時30分)

- ◎13日「第三の男」(1949年) 105分
監督：キャロル・リード／出演：ジョセフ・コットン、オーソン・ウェルズ(ほか) ※日本語字幕
- ◎27日「二等兵物語」(1955年) 95分
監督：福田晴一／出演：伴淳三郎、宮城野由美子、花菱アチャコ(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。

健康相談

6月11日(木) 14時～順次
場所：健康相談室

むぎしまファミリークリニック(内科・消化器内科)の麦島昭彦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。

Leader's サロン

“健康マージャン体験会”

日時：6月16日(火)
9時30分～11時30分
定員：8名(先着)
申込受付開始：6月9日(火)

“歌声合唱会”

リクエストをお聞きし、みんなで歌いましょう。
日時：6月18日(木)
13時30分～15時
定員：40名(先着)
※予約不要

“回想法”

思い出話を語り合いませんか？
懐かしい遊びもします。
日時：6月12日(金)
10時～11時
定員：17名(先着)
※予約不要

おりがみサロン

「七夕」を折ります。 難易度 ★★☆☆☆

① 6月3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：5月30日(土)

② 6月13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：6月6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。

4月の行事レポート

「折り紙サロン」 4月1日（水）・11日（土）

今回は、兜と兜付きのポチ袋をつくりました。初めに兜を折りましたがおりがみに印付けを兼ねた折れ線をつける事が重要な作品でした。細かな手順がいくつもあり皆さん苦労されてみえました。「難しい」とのお声もありましたが完成品は、立派なものが出来上がりました。その後兜付きのポチ袋を折りましたが比較的折りやすかったようで「孫にあげる」とたくさん折られてみえる方もみえました。



いきいき美容教室「口腔ケアコース」 4月16日（木）

資生堂ジャパン（株）の皆さんをお迎えして開催しました。握力測定や笑顔度チェックなどをして、握力の数値の説明から始まり、握力が鍛えられるグーパー体操をしました。次にオーラルフレイル予防になるフェイスエクササイズや舌の体操、オールインワンゲルをつけ唾液腺のマッサージを行いました。その後ご用意していただいたお化粧品で顔を整え、美容と健康、口腔ケアの良循環で健康に過ごしていただきたいとのことでした。

「骨盤底筋体操」 4月10日（金）

ピラティストレーナー 中村徳子先生をお迎えして開催しました。初めに各自で今の身体の状態を知ることから、模型を利用し「今ここを動かしていきます」というように、参加の皆さんも、うなずきながら繰り返して見えました。実際に呼吸法を取り入れ身体を動かしてみると、初めに感じた身体の状態との違いを感じられる方も見えました。変化を見るものではなく今の身体を知ることが大事で、呼吸法で身体が整っても元に戻ってしまう前に、自宅でも今日の1つを取り組んでみましょうというお言葉でした。

福祉会館からのお知らせ

⚠️ 気象警報発表等に伴う会館の利用について

種別	暴風警報・暴風雪警報・特別警報	大雨・洪水・高潮・大雪警報	
講座、同好会、 会館事業、認 知症予防事業 その他の事業	午前7時までには解除されない場合 午前7時から午前11時までの間に 解除された場合 午前11時までには解除されない場合	午前の事業を中止します。 午後の事業を実施します。 午後の事業を中止します。	原則として事業を実施します。ただし、予想される危険によっては、市と協議のうえ暴風警報に準じた措置をとります。
自由利用	警報発表中は原則として会館の利用はできません。		

※ 震度5強以上の地震発生、東海地震注意情報・警戒宣言が発令された場合は、事業を中止します。

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、マイナンバーカード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/>

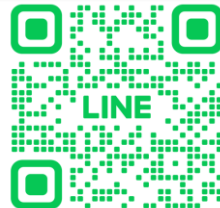


- 地下鉄 鶴舞線 「荒畑駅」③番出口から東へ約100m
- 地下鉄 鶴舞線・桜通線 「御器所駅」⑤番出口から西へ約500m
- 市バス 「荒畑」下車

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 6月 行事予定表

上段：午前
下段：午後

週	曜	集会室			多目的室3			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	電話相談
2	火	詩吟同好会 英会話講座			認知症予防教室			ひよっこ		
3	水	フラダンス講座 折り紙サロン			認知症予防教室			リーダー打合せ 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 リーダー打合せ			短歌を楽しむ会 ひよっこ	リーダー打合せ	電話相談
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	八事アロハウクレレ会 関西吟詩同好会		謡いの会	ソフトエアロビ 健康ダンスの会		ひよっこ	環境囲碁		
7	日									
8	月	健康体操講座・A ヨガ講座・A			★スクエアステップマット 八宝会			ひよっこ	鯨城囲碁	電話相談
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			さくらんぼ会 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			謡いの会	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 スクエアダンス			四季同好会 ひよっこ		電話相談 健康相談
12	金	★ちょっと寄って職員体操 リハビリ体操講座			リーダーズサロン (回想法) 喜乃会			楽マージャン同好会	二八会	
13	土	折り紙サロン		ソフトエアロビ	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			松謡会 八宝会			アイドルNo.1ル ひよっこ	鯨城囲碁	電話相談
16	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			リーダー打合せ ひよっこ	リーダーズサロン	リーダー打合せ
17	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	
18	木	華道講座 リーダーズサロン (歌ごえサロン)			認知症予防教室			なかよし折り紙 ひよっこ		電話相談
19	金	太極拳講座 日本舞踊講座			健康マージャン					
20	土	★ミュージックサーフィン 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			楽マージャン同好会 ごきそ南和みの会 ひよっこ	環境囲碁
21	日									
22	月	コーラス同好会 ★はじめてのNOSS			みずきの会 サービス向上委員会			初級囲碁教室 ひよっこ	鯨城囲碁	電話相談
23	火	詩吟講座 リハビリ体操講座			輝く女性のカラオケ会	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 フォローアップ交流会			認知症予防教室 ★撃退！悪質商法					電話相談
26	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	
27	土	スクエアダンス同好会		フラ・レイナニ	懐かし映画会			ひよっこ	環境囲碁	
28	日									
29	月	★リズム体操			喜乃会			ひよっこ	鯨城囲碁	電話相談
30	火	映画会 映画会			認知症予防教室 わくわくサロン					

★いらっしやい事業