



令和 8 年 7 月号

昭和福社会館だより



令和 8 年 10 月開始 昭和福社会館主催講座申込のご案内

- 申込受付期間：令和8年7月13日（月）～8月14日（金）
- 申込方法：講座の中から 1 講座を選び、受付開始日に配架します「受講申込書」に記入のうえ事務室窓口へご提出ください。
- 結果発表：申込者が定員を超えた講座については抽選を行い、結果は9月1日（火）に館内及びホームページに掲載します。また、受講が決定した方には、受講決定通知を郵送します。
- 受講期間：令和8年10月～令和9年3月

講座名	開講日	時間	定員	講座名	開講日	時間	定員
アクティブシニアの体づくり	第 1 月	13:30-15:00	40	太極拳	第 1・3 金	10:00-11:30	30
健康マージャンA	第 1 金	13:00-15:00	20	コーラスB	第 3 月	10:00-11:30	40
健康マージャンB	第 3 金	13:00-15:00	20	健康体操A	第 2 月	10:00-11:30	40
オカリナ	第 4 木	13:30-14:30	12	バランスボール前半	第 1 月	10:00-10:45	12
				バランスボール後半	第 1 月	11:00-11:45	12

骨盤底筋体操

10日（金）

10時～11時30分

「骨盤底筋体操」

講師：ピラティストレーナー 中村 徳子氏

呼吸法を使い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：7月4日㊥）

スクエアステップマット運動

13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。

いきいき体操

18日（土）

10時～11時30分

「いきいき体操」

講師：久野 和美氏

身体も心もいきいきと、楽しく身体を動かしましょう。

（定員35名（この内LINE優先予約枠 7名）。受付開始：7月11日㊥）

限定! 【LINE 友だち優先予約枠】

① 昭和福社会館と友だちになる

①



②



② 受付開始日時にオンラインで申込（先着 7 名 受付開始：7月1日㊥ 9時～）

貯筋をしよう！

27日（月）

13時30分～15時

「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ます。

（定員30名。受付開始：7月18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。

参加者募集！

ALSOK 救急救命体験講座

29日（水）

10時～11時

「ALSOK 救急救命体験講座」 講師：ALSOK株式会社 山崎 紘夢 氏

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

（定員20名。受付開始：7月21日㊥）

ちょっと寄って職員体操

30日（木）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

リズムに合わせて体操したり、コグニサイズを楽しみます。

（定員30名。受付開始：7月23日㊤）

映画会

31日（金）

①9時30分～11時29分

「オケ老人！」（2016年）

②13時30分～15時29分

ひょんなことから老人だらけのアマチュアオーケストラの指揮を任された高校教師の奮闘を描いた人間ドラマ。監督：細川 徹／出演：杏、坂口 健太郎 ほか
（当日先着 定員40名） ※予約なしでご覧いただけます。

健康相談

7月9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
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

ン

「金魚の風鈴」を折ります。難易度 ★★★☆☆

① 7月1日（水）13時30分～15時

・申込受付開始：6月29日㊥

② 7月11日（土）10時30分～12時

・申込受付開始：7月6日㊥

・定員：20名（先着）

・持ち物：折り紙、のり、はさみ

※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。

懐かし映画上映会



7月上映予定（① 9時30分②13時30分）

11日「泥棒成金」（1955年）106分

監督：アルフレッド・ヒッチコック ※日本語

出演：ケイリー・グラント

字幕

グレース・ケリー ほか

25日「カルメン純情す」（1952年）102分

監督：木下 恵介

出演：高峰 秀子・若原 雅夫・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。



ひまわり冒険サロン

認知症予防リーダーと輪なげを楽しみましょう。

・日時：7月30日（木）13時30分～15時

・定員：20名

・申込受付開始：7月24日㊤

Leader's サロン

“健康マージャン体験会”

日時：7月21日（火）

9時30分～11時30分

定員：8名（先着）

申込受付開始：7月14日㊥

“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：7月16日（木）

13時30分～15時

定員：36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：7月3日（金）

10時～11時

定員：17名（先着）

※予約不要

※ 先着順受付。電話（8時45分～17時）でお申し込みください。

5月の行事レポート

「折り紙サロン」 5月9日（土）

かわさきローズと言われているバラを作りました。細かく折り筋を入れて、風車のよう
に4カ所を細かく折りたたんでいきました。
難易度が高く皆さん迷いながらも素敵な
バラが出来上がりました。



「健康講話」 5月28日（木）

たけざわ循環器内科クリニックの竹澤博人
先生に「不整脈について」お話しいただき
ました。モニター心電図画像を見ながらの
わかりやすい説明で、講義終了後は、活発
に質問をされていました。

熱中症予防のために

高齢者は、①体内の水分が不足しがちなこと、②暑さやのどの渇きを感じ
づらいこと、③暑さを身体から逃がす機能が低下していることから、熱中
症のリスクが高くなります。しっかり予防して暑い夏を乗り切りましょう。



のどが渇いていなくても
こまめに水分・塩分を補
給しましょう。

1日あたり 1.2
リットルを目安に



室温や外気温を測定し、
扇風機やエアコンを使っ
て温度調整するよう心が
けましょう。



通気性のよい、吸湿性・
速乾性のある衣服を着用
したり、外出時には日傘や帽子を着
用しましょう。



⚠『熱中症警戒アラート』が発表されたときは、徹底した予防行動をとりましょう。

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。
	午前 7 時から午前 11 時までの間に 解除された場合	午後の事業を実施します。	
	午前 11 時までには解除されない場合	午後の事業を中止します。	
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、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 7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	水	フラダンス講座 折り紙サロン			認知症予防教室			環境囲碁		
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		楽マージャン同好会 短歌を楽しむ会 ひよっこ	リーダー打合せ		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 リーダーズサロン（回想法）		英会話初級 英会話中級			
4	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			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 スクエアダンス			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			二八会		
11	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			
12	日									
13	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			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		濃茶研究会 濃茶研究会	環境囲碁		
16	木	華道講座 リーダーズサロン（歌声合唱会）			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 サロン準備		楽マージャン同好会			
18	土	★いきいき体操 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			環境囲碁 ひよっこ		
19	日									
20	月									
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		
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 謡いの会			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			ころん準備（仮） 英会話(E.E.)		鯨城26美会	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			環境囲碁 ひよっこ		
26	日									
27	月	コーラス同好会 ★貯筋をしよう！			みずきの会 スクエアダンス		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	★ALSOK 救急救命体験講座			認知症予防教室 わくわくサロン			環境囲碁		
30	木	★ちょっと寄って職員体操 ひまわり冒険サロン			リーダー養成講座		ひよっこ			電話相談
31	金	映画会 映画会			喜乃会					

★いらっしやい事業