



令和 8 年 8 月号

昭和福社会館だより



スクエアステップマット運動

10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
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

14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：8月7日(金))

健康講話

20日(木)

14時～15時

「夏バテが残る身体に秋の漢方ケア」 講師：鈴木内科 医師 鈴木 勝雄 氏
(定員30名。受付開始：8月13日(木))

ミュージックベル演奏会&バルーンアート

24日(月)

14時～14時45分

講師：桜花学園高等学校 インターアクトクラブの皆さん
インターアクトクラブによるミュージックベルの演奏を聞き、みんなでバルーンアート作りをします。(定員16名。受付開始：8月14日(金))

映画会

24日(月)

13時30分～15時05分

「カモン・ヘブン」(2000年)

レイネルは長年、意地悪で嫌味な夫との生活に耐えてきた。そして何十年も口も聞いていなかった夫が突然この世を去った時、ビッグ・ファミリーに思いがけない転機が訪れる！ 監督：ダグ・マクヘンリー／出演：ウーピー・ゴールドバーグ、LL・クール・Jほか (定員40名。受付開始：8月17日(月)) ※日本語吹替

音楽でオーラルフレイル予防 29日(土) 10時～11時

「音楽でオーラルフレイル予防」

講師：音楽療法士 高橋 真由美 氏

楽しく歌ってオーラルフレイル予防。(定員45名。受付開始：8月21日(金))

楽楽体操

29日(土) 13時30分～15時

「楽楽体操」

講師：健康運動指導士 横川 珠姫 氏

楽しみながら体操します。(定員40名。受付開始：8月22日(土))

歌劇団 ロジエ

31日(月) 15時～15時45分

「歌とダンスの華麗なるレビューショー」

講師：歌劇団 ロジエの皆さん

(定員50名(この内、LINE優先予約枠 15名))。受付開始：8月25日(火))

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15名 受付開始：8月1日(土) 9時～)

※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！

ソフトエアロビクス

31日（月）10時～11時15分

「ソフトエアロビクス」

講師：あい・愛マインド 加藤 利枝子 氏

楽しく体操しましょう。

（定員30名。受付開始：8月24日㊟）

【予告】 己書講座 9月7日（月）① 13時30分～14時30分

② 14時40分～15時40分

「やさしい己書講座」

講師：日本己書道場師範 蟹江 幸世 氏

（①②ともに定員12名。受付開始：8月31日㊟）

【予告】 昭和福社会館・白金児童館 共催事業

9月11日（金）10時～11時

「季節の童謡を歌いましょう♪」

講師：ミュージックサーフィン

（定員20名。受付開始：9月3日㊟）

古川 洋子 氏

※先着順受付。電話（8時45分～17時）でお申し込みください。

令和8年10月開始 昭和福社会館主催講座申込のご案内

- 申込締切：8月14日（金）まで
- 申込方法：ご来館いただき館内にある「受講申込書」に記入のうえ事務室へご提出ください。
- 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

令和8年度後期 認知症予防教室

コグニサイズ（脳賦活運動）や様々なメニューを盛り込んだプログラムを実施して、元気な脳を維持することを目指します。

期間：令和8年10月～令和9年3月

①火曜日②水曜日③木曜日 10時～正午

対象者：市内在住の65歳以上の方

定員：1クラス12名（新規優先、抽選）

申込期間：8月12日㊟～8月31日㊟

申込方法：来館のうえ、申込書に必要事項を記入してください。

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などで活動していただきます。



期間：10月1日（木）～11月5日（木）

館内研修5回＋外部研修

対象者：市内在住の60歳以上の方

定員：5名（先着）

申込期間：8月12日㊟～8月31日㊟

申込方法：来館又は電話（8時45分～17時）でお申し込みください。

懐かし映画上映会



8月上映予定（①9時30分②13時30分）

8日「花嫁の父」（1950年）93分

監督：ヴィンセント・ミネリ

出演：スペンサー・トレイシー

※日本語
字幕

エリザベス・テイラー ほか

22日「雨月物語」（1953年）97分

監督：溝口 健二

出演：田中 絹代・京 マチ子・森 雅之 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。

※先着順受付。電話（8時45分～17時）

でお申し込みください。

お

り

が

み

サ

ロ

ン

「祝い鶴と金魚のポチ袋」を折ります。

難易度 ★★★☆☆

① 8月5日（水）13時30分～15時

・申込受付開始：8月3日㊟

② 8月8日（土）10時30分～12時

・申込受付開始：8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。

Leader's サロン

“健康マージャン体験会”

日時：8月18日（火）
9時30分～11時30分
定員：8名（先着）
申込受付開始：8月12日（水）

“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：8月15日（土）
10時～11時30分
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？
日時：8月21日（金）
13時30分～14時30分
定員：17名（先着）
※予約不要

6月の行事レポート

「折り紙サロン」

6月3日（水）13日（土）

織姫と彦星と星を作りました。織姫、彦星の順に折りました。彦星は織姫の折り方と少しずつ違っており迷いながらも完成しました。次に折り紙を5枚使用した星を折りました。1枚ずつのパーツの折り方は、簡単なのですが5枚を組み合わせるのが難しく皆さん脳トレになりました。



「はじめてのNOSS」 6月22日（月）

講師に西川陽子氏をお迎えし、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会を行いました。映像による、NOSS創案から経緯のお話を伺い、日本舞踊の伝統的なしなやかな動きで身体のバランスを整える。参加者の皆さんとNOSSのしなやかな動きの中に脳活性効果も体験できました。

「撃退！悪質商法」 6月25日（木）

名古屋市消費生活センターの相談員さんから、悪質商法がよくある事例や対処方法をお聞きしました。消費生活センターに寄せられる相談の約3割は65歳以上の高齢者からとのこと。 「安物買いの銭失い・タダより高いものはない」を意識し、訪問や勧誘、「わからないこと」はきっぱり断る勇氣を持つことが重要だと学びました。



「リズム体操」 6月29日（月）

あい・愛マインド 加藤利枝子先生の講座です♪ 座ったままストレッチ、頭の体操、振り付けの練習をしたあと、立ってリズムにのって踊りました。苦戦しているかたもみえましたが、「足踏みと手拍子だけ合えば大丈夫！」と励まされ、みなさん最後まで踊りきりました。今日教わった簡単なストレッチや体操は、ぜひ家でも続けてください。



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 8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	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			ひよっこ	環境囲碁	
2	日									
3	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
4	火		詩吟同好会		認知症予防教室			ひよっこ		
5	水	英会話講座 フラダンス講座			わくわくサロン			ひよっこ		
6	木	華道講座			認知症予防教室			環境囲碁		
7	金	折り紙サロン			楽マージャン同好会					
8	土	華道講座			認知症予防教室			短歌を楽しむ会	リーダー打合せ	電話相談
9	日	カラオケ同好会			リーダー養成講座			ひよっこ		
10	月	太極拳講座			じんしゃち唄う会			英会話初級		
11	火	健康体操講座・B			15～リーダー打合せ	喜乃会		英会話中級		
12	水	折り紙サロン			ソフトエアロビ	懐かし映画会		環境囲碁		
13	木	吟詩講座			懐かし映画会			ひよっこ		
14	金									
15	土	健康体操講座・A			★スクエアステップマット			鯨城囲碁		電話相談
16	日	ヨガ講座・A			八宝会			ひよっこ		
17	月									
18	火	添削書道講座					茶道講座	環境囲碁		
19	水		梓書道同好会		わくわくサロン		茶道講座			
20	木	民謡講座			四季同好会					電話相談
21	金		カラオケ同好会		スクエアダンス			ひよっこ		
22	土	★ちょっと寄って職員体操						二八会		
23	日	リハビリ体操講座			喜乃会					
24	月	リーダーズサロン 歌声合唱会			健康ダンスの会		ごきそ南和みの会	環境囲碁		
25	火	関西吟詩同好会		フラ・レイナニ	中国語同好会		ひよっこ			
26	水									
27	木	コーラス講座・B			松謳会		アイドルNo.177	鯨城囲碁		電話相談
28	金	ヨガ講座・B			八宝会		ひよっこ			
29	土		詩吟同好会		認知症予防教室		ころん準備	リーダーズサロン		
30	日	英会話講座			わくわくサロン		ひよっこ			ころん準備
31	月	フラダンス講座			認知症予防教室		濃茶研究会	環境囲碁		
32	火	絵手紙講座			わくわくサロン		濃茶研究会			
33	水	華道講座			認知症予防教室		なかよし折り紙			電話相談
34	木	健康講話			喜乃会		ひよっこ			
35	金	太極拳講座			健康マージャン					
36	土	日本舞踊講座			リーダーズサロン回想法		楽マージャン同好会			
37	日	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		
38	月	吟詩講座			懐かし映画会		ひよっこ			
39	火									
40	水	コーラス同好会			みずきの会		初級囲碁教室	鯨城囲碁		電話相談
41	木	映画会			★ミュージックベル演奏会＆パルーンアート		ひよっこ			
42	金	詩吟講座			認知症予防教室		オハナ趣味の会	初心者囲碁講座		
43	土	リハビリ体操講座		輝く女性のカラオケ会	わくわくサロン					
44	日	添削書道講座			認知症予防教室		茶道同好会	環境囲碁		
45	月		梓書道同好会		わくわくサロン		茶道同好会			
46	火	民謡講座			認知症予防教室					電話相談
47	水	フォローアップ交流会								
48	木	俳句講座					鯨城26美会	二八会		
49	金	日本舞踊講座			英会話（E.E.）					
50	土	★音楽でオーラルフレイル予防						環境囲碁		
51	日	★楽楽体操			中国語同好会		ひよっこ			
52	月									
53	火	★ソフトエアロビ						鯨城囲碁		電話相談
54	水	★歌劇団 ロジエ			ひよっこ		ロジエ控室			

★いらっしやい事業