



令和 8 年 9 月号

昭和福祉会館だより



※ 先着順受付。☎881-0600（8時45分～17時）でお申し込み下さい。

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㊟）

昭和福祉会館・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

スクエアステップマット運動

14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：昭和福祉会館 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。

ALSOK 防犯カルタ講座

19日（土）

10時～11時

「ALSOK 防犯カルタ講座」

講師：昭和福祉会館 高力(こうりき)くみ

カルタ遊びをしながら防犯意識を高めます。

（定員20名。受付開始：9月12日㊟）

貯筋をしよう！

28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（この内、LINE優先予約枠 10名）。受付開始：9月18日㊟）

限定！ 【LINE 友だち優先予約枠】

① 昭和福祉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10名 受付開始：9月1日㊟ 9時～）

健康リズム体操講座

29日（火）

10時～11時

講師：岩間 美穂 氏

基本、イスに座って行います。初心者でも楽しく体を動かすことのできる体操です。（定員30名。受付開始：9月19日㊟）

映画会

30日（水）

① 9時30分～11時29分

② 13時30分～15時29分

「かぞくいろーRAILWAYS 私たちの出発」（2016年）

夫を突然亡くしてしまった奥蘭晶は残された夫の連れ子を抱え、夫の故郷である鹿児島県に住む義父・節夫に会いに行く。監督：吉田 康弘／出演：有村 架純、國村 隼 ほか （当日先着 定員40名） ※予約なしでご覧いただけます。

【予告】 ちょっと寄って職員体操

10月7日（水） 14時～15時

「軽体操とコグニサイズ」

講師：昭和福祉会館 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、レクリエーションを楽しみます。

（定員30名。受付開始：9月30日㊟）

参加者募集！

令和8年度 10月～12月期

わくわくサロン

・実施期間：令和8年10月～12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：9月1日(火)～12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：9月25日(金)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。

※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。



記号	月	日	内容	記号	月	日	内容
い	10	6	ぬり絵と コグニサイズレク	を	11	24	消防署職員の防 災講話と軽体操
ろ	10	13	レクゲーム (オセロやトランプ等)	わ	11	25	折り紙クリスマス ツリーと 塗り絵ハガキ
は	10	14	レクゲーム (オセロやトランプ等)	か	11	30	折り紙クリスマスツ リーと塗り絵ハガキ
に	10	20	新聞ちぎり絵 柿またはさつま芋	よ	12	1	写経体験
ほ	10	21	和紙工作 願い星	た	12	2	歯科衛生士によ るお口の話と軽 体操
へ	10	27	リズム体操と コグニサイズ	れ	12	8	ペーパークラフト 干支飾り(羊)
と	10	28	リズム体操と コグニサイズ	そ	12	9	ペーパークラフト 干支飾り(羊)
ち	11	4	笑いヨガ体験	つ	12	17	レクゲーム (輪投げ等)
り	11	10	笑いヨガ体験	ね	12	22	リズム体操と コグニサイズ
ぬ	11	11	脳トレプリントと 頭の体操	な	12	23	リズム体操と コグニサイズ
る	11	17	脳トレプリントと 頭の体操				

懐かし映画上映会

9月上映予定 (① 9時30分② 13時30分)

12日「ガール!ガール!ガール!」(1962年) 99分

監督：ノーマン・タウログ ※日本語字幕

出演：エルヴィス・プレスリー
ステラ・スティーヴンス ほか

※上映日の3日前の水曜日から受付。

26日「男はつらいよ」(1969年) 91分

※9月24日(木) 8時45分
から先着順で受付。

監督：山田 洋次

出演：渥美 清、倍賞 千恵子、光本 幸子 ほか

※1日2回上映。定員各回先着15名。

秋季囲碁大会

期間：10月5日(月)～10月30日(金)

参加申込期限：9月18日(金)まで(来館受付)

ひまわり冒険サロン

認知症予防リーダーとモルックを楽しみましょう。

・日時：9月24日(木) 13時30分～15時

・定員：20名(先着)

・申込受付開始：9月17日(木)



◎冷房が苦手な方は、体温調節ができる上着等をご準備ください。

おりがみサロン

「カボチャの入れ物とキャンディケース」

を折ります。 難易度 ★★★★★☆

① 9月2日(水) 13時30分～15時

・申込受付開始：9月1日(火)

② 9月12日(土) 10時30分～12時

・申込受付開始：9月5日(土)

・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。

健康相談

9月10日(木) 14時～順次

場所：健康相談室

たけざわ循環器内科クリニック(循環器内科・一般内科)の竹澤博人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。



まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のため、こまめに水分補給をしてください。

参加者募集！

Leader's サロン

「健康マージャン体験会」

日時：9月15日（火）
9時30分～11時30分
定員：8名（先着）
申込受付開始：9月8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：9月29日（火）
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？
日時：9月25日（金）
10時～11時
定員：17名（先着）
※予約不要

7月の行事レポート

「折り紙サロン」

7月1日（水） 11日（土）

金魚の風鈴を作りました。細かく折り込んでいく工程が多く、皆さん迷いながらも完成されました。金魚を飾る枠は、折り紙を4枚使用し同じ折り方のパーツを4個作り組み合わせました。



「いきいき体操」 7月18日（土）

講師に健康づくりリーダー久野和美先生をお招きして開催しました。脳トレに笑いあり、筋トレも少し取り入れていただきリンダさんの音楽にのって楽しく身体を動かし、決めポーズも素敵に決まりました。



「骨盤底筋体操」 7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。座骨で座る、呼吸により腹横筋の力をつける。私たちは日常の生活でそれぞれ違った身体の癖があることで、まずは自身の身体と向き合い、身体の状態を知ることが大切だそうです。



「ALSOK救急救命体験講座」

7月18日（土）

ALSOKの山崎紘夢さんから心肺蘇生法とAEDの使い方などを教えて頂き、「思っていたよりかなり力があるね」「初めてやった、勉強になった」などの声が聞こえてきました。活発な質問も飛び交い有意義な時間となりました。



台風シーズンを迎えます。台風接近時には、市域に暴風警報や大雨等の特別警報が発表されていないかご確認ください。これらの警報発表時は、午前7時までに解除されない場合は午前の事業、午前11時までに解除されない場合は午後の事業を中止します。福祉会館からは中止の連絡はいたしませんので、ご不明な点がございましたら会館までお問い合わせください。

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/>

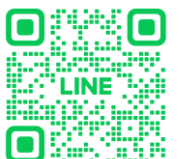


- 地下鉄 鶴舞線「荒畑駅」③番出口から東へ約100m
- 地下鉄 鶴舞線・桜通線「御器所駅」⑤番出口から西へ約500m
- 市バス 「荒畑」下車

□ 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 9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	火		詩吟同好会		認知症予防教室					
		英会話講座			わくわくサロン		ひよっこ			
2	水	フラダンス講座			認知症予防教室			環境囲碁		
		折り紙サロン			わくわくサロン					
3	木	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
			カラオケ同好会				ひよっこ			
4	金	太極拳講座			じんしゃち唄う会		英会話初級			
		健康体操講座・B			喜乃会		英会話中級			
5	土	八事アロハウクレレ会			ソフトエアロビ			環境囲碁		
		関西吟詩同好会			健康ダンスの会		ひよっこ			
6	日									
7	月	観世流謡曲講座			みずきの会			リーダー打合せ		電話相談
		宝生流謡曲講座			★やさしい己書講座		ひよっこ			
8	火	詩吟講座			認知症予防教室		さくらんぼ会	初心者囲碁講座		
		コーラス講座・A			わくわくサロン		ひよっこ			
9	水	添削書道講座			認知症予防教室		茶道講座	環境囲碁		
			梓書道同好会		わくわくサロン		茶道講座			
10	木	民謡講座			認知症予防教室		四季同好会			電話相談
			カラオケ同好会		スクエアダンス		ひよっこ			健康相談
11	金	★昭和福祉会館・白金児童館 共催事業						二八会		
		リハビリ体操講座			喜乃会					
12	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			
13	日									
14	月	健康体操講座・A			★スクエアステップマット運動			鯨城囲碁		電話相談
		ヨガ講座・A			八宝会		ひよっこ			
15	火	詩吟同好会		松謳会	認知症予防教室		リーダーころん	リーダーズサロン		
		英会話講座					ひよっこ			リーダーころん
16	水	フラダンス講座			認知症予防教室		濃茶研究会	環境囲碁		
		絵手紙講座			わくわくサロン		濃茶研究会			
17	木	華道講座			認知症予防教室		なかよし折り紙			電話相談
		サロン準備					ひよっこ			
18	金	太極拳講座			健康マージャン					
		日本舞踊講座					楽マージャン同好会			
19	土	★ALSOK防犯カルタ講座			健康ダンスの会			環境囲碁		
		関西吟詩同好会		フラ・レイナニ	中国語同好会		ひよっこ			
20	日									
21	月									
22	火									
23	水									
24	木	民謡講座			認知症予防教室					電話相談
		ひまわり冒険サロン								
25	金	俳句講座			リーダーズサロン 回想法		鯨城26美会	二八会		
		日本舞踊講座			英会話(E.E.)		梓書道			
26	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			
27	日									
28	月		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
		★貯筋をしよう-健康体操&トレーニング			喜乃会		ひよっこ			
29	火	★健康リズム体操講座			認知症予防教室					
		リーダーズサロン 歌声合唱会			わくわくサロン					
30	水	映画会			認知症予防教室			環境囲碁		
		映画会					梓書道			

★いらっしやい事業