



令和 6 年 1 月号

# 昭和福社会館だより



**ヨガ** 12日(金) 10時~11時30分

## 「いらっしゃいヨガ」

講師：西口 訓枝 氏

筋肉の柔軟性アップを目指すとともに、深い呼吸を意識して自分の体と向き合い、心と体を元気にしていきましょう。(定員24名。受付開始：1月4日㊦)



**健康講話** 25日(木) 14時~15時

## 「高血圧のお話」

講師：たけざわ循環器内科クリニック 院長 竹澤 博人 先生

130超えると血圧高め？薬は飲んだ方がいいの？高血圧についての正しい知識を身に付けるためのお話です。(定員30名。受付開始：1月16日㊦)



**音楽会** 29日(月) 10時30分~正午

## 「Yappyさんの演奏会」

音楽ボランティアYappy'esの4人の演奏に合わせて、懐かしい歌、思い出の歌と一緒に歌いましょう。(定員30名。受付開始：1月19日㊦)



**映画会** 31日(水) 13時30分~15時10分

## 「日日是好日」(2018年)

-それはお茶が教えてくれた幸せ。 監督：大森立嗣 / 出演：黒木華、樹木希林、多部未華子 ほか (定員30名。受付開始：1月22日㊦)

※ いずれも、先着順受付。来館又は電話(8時45分~17時)でお申し込みください。

## 令和6年4月開始 昭和福社会館主催講座申込のご案内

- 受講期間：1年間 ■ 申込受付期間：令和6年1月11日(木)~2月14日(水)
- 申込方法：講座一覧の中から2講座以内を選び、受付開始日以降に配架します「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2月28日(水)に館内及びホームページに掲示します。また、受講が決定した方には、受講決定通知を郵送します。

講座名	開講日	時間	定員	講座名	開講日	時間	定員
茶道・午前	第2水	9:30-12:00	7	フラダンス★	第1・3水	10:00-11:30	24
茶道・午後	第2水	12:30-15:00	7	俳句★	第4金	10:00-12:00	30
華道★	第1・3木	10:00-12:00	30	吟詩★	第2・4土	13:30-15:30	30
添削書道★	第2・4水	10:00-12:00	60	コーラス・A★	第2火	13:30-15:00	40
詩吟★	第1・3火	10:00-12:00	30	コーラス・B★	第3土	10:30-12:00	40
観世流謡曲★	第1月	10:00-12:00	30	初心者囲碁	第2・4火	10:00-12:00	10
宝生流謡曲★	第1月	13:30-15:30	24	リハビリ体操★	第2金・4火	13:30-14:30	24
日本舞踊★	第3・4金	13:30-15:30	20	ヨガ・A★	第2月	13:30-15:00	24
大正琴★	第1水	13:30-15:30	24	ヨガ・B★	第3月	13:30-15:00	24
英会話★	第1・3火	13:30-15:30	36	健康体操・A★	第2月	10:00-11:30	40
絵手紙★	第3水	13:30-15:30	36	健康体操・B★	第1金	13:00-14:30	40
太極拳★	第1・3金	10:00-11:30	30	民謡★	第2・4木	10:00-11:30	30

※ ★印が付いている講座は、家族や友人などペアでのお申し込みができます。

# 11月の行事レポート

## 「あさかぜ落語会」

11月10日（金）



立山良心さんをお迎えし「あさかぜ落語会」を開催しました。1席目は「みどりの窓口」で様々な人間模様が垣間見えるお話でした。中入りには凶形に丸を書きこむ簡単な性格診断をされました。2席目は「禁酒番屋」でしたが始まる前にオチの言葉を教えてもらい最後に皆さんと一緒にオチを発声し終了となりました。クスクスと笑い声が絶えず聞かれた楽しい会となりました。



## 「折り紙サロン」

11月11日（土）



今回はクリスマス用にポインセチアと額を作りました。難易度は★2つとつけており、花も葉も8枚ずつ同じ折り方で折るという単純な作業だと思っていたのですが、実際に折ってみると中割折りが上手いかなかったり、糊付けが上手いかなかったりしたようです。作品はかわいいので、喜びの声をいただきました。今日の成果は、中割折りが完璧にできるようになったことでしょうか。



## 「貯筋をしよう！」

11月29日（水）



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。始めに腕を上げたまま椅子に座る体勢をし、自身の体の状態を確認しました。ゴルフボールやテニスボールを使って足の裏や鎖骨付近の筋肉をほぐし体の変化を感じました。最後にコグニサイズラダーでステップを踏み終了です。参加者の半分以上が初めての方でしたが、皆さん楽しんで「貯筋」ができたようでした。



## 「ひまわり冒険サロン」

11月30日（木）



認知症予防リーダーさん主催「ひまわり冒険サロン」が開催されました。ホームエクササイズで体をほぐした後はピアノ講師のリーダーさんによる音楽会。パタカラで発声練習して準備万端。素敵な伴奏で参加者さんの歌声もとても素敵でした。そして最後は「笑いヨガ」。腹筋はもちろん、全身をしっかりと動かし、心もしっかりと動かして、とても楽しい時間となりました。



## 「昭和福社会館まつり」

11月16日（木）・17日（金）

会館恒例の一大イベント福社会館まつりが16日と17日の2日間にわたり開催されました。コロナ禍のため4年ぶりの開催となりましたが、今年度も講座・同好会の皆さんによる17組の演目による演芸の披露があり、客席からは温かい拍手と声援が送られていました。また、作品展示では力作が並び、来場者も作品の出来ばえに大いに感心されていました。茶道講座・同好会の皆さんによる呈茶会でのおもてなしも喜ばれていました。講座・同好会の皆さんには、日頃の練習の成果を大いに発揮し、まつりを盛り上げていただきありがとうございました。



# 参加者募集!

## おりがみサロン



バレンタインのハートを折ります。★★★☆☆

- ・日時：1月13日(土) 10時30分～正午
- ・定員：20名(先着)
- ・持ち物：折り紙、のり、はさみ
- ・申込受付開始：1月6日(土)



## ひまわり冒険サロン

かんたん椅子ヨガ&新春ゲーム大会!

- ・日時：1月18日(木) 13時30分～15時
- ・定員：20名(先着)
- ・申込受付開始：1月11日(土)

## わくわくサロン 追加募集!

1月4日(木)から、先着順に追加募集の申し込みを受け付けます。

	内容	日程	募集人数
①	レクリエーション	1月9日(火)	1名
②	脳トレ	1月10日(水)	1名
③	レクリエーション	2月6日(火)	6名
④	脳トレ	2月7日(水)	1名
⑤	フレイル予防&オーラルフレイル	3月13日(水)	3名

※開催時間はいずれも13時30分～15時。

## 新春トーナメント囲碁大会(予選)

- ・日時：1月30日(火) 13時～
- ・参加申込期限：1月15日(土)まで(来館受付)

## 健康相談

1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。



## 懐かし映画上映会



1月上映予定(①9時30分②13時30分)

- ◎6日「上流社会」(1956年)  
監督：チャールズ・ウォルターズ/出演：ビング・クロスビー
- ◎13日「続男はつらいよ」(1969年)  
監督：山田洋次/出演：渥美清、佐藤オリエ
- ◎20日「ある愛の詩」(1970年)  
監督：アーサー・ヒラー/出演：ライオン・オニール
- ◎27日「御存じいれずみ判官」(1960年)  
監督：佐々木康/出演：片岡千恵蔵、丘さとみ  
(1日2回上映。定員各回先着10名。上映日の3日前の水曜日(1月6日分は1月4日)から受付。)

## 介護相談

西部いきいき支援センター職員による介護相談

1月17日(水) 14時～  
前週の土曜日まで予約受付

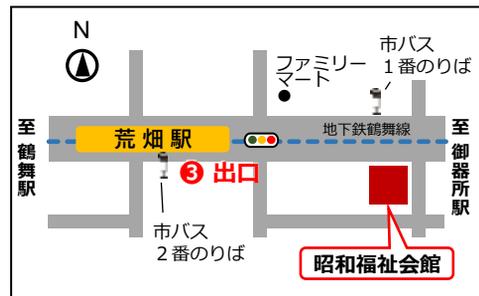
※いずれも、来館又は電話(8時45分～17時)でお申し込みください。

## 昭和福社会館の利用案内

- 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、第2日曜日(祝日・年末年始を除く)
- 開館時間 8時45分～17時
- 利用手続
  - ・お住まいの区の福社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社会館が利用できます。
- 会館ホームページ <http://yagotohu.ec-net.jp/>



↑こちらからアクセス



- 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



昭和福社会館は、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6年 1月 行事予定表

上段：午前  
下段：午後

日	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	月	年始休館								
2	火									
3	水									
4	木				認知症予防教室					
		カラオケ同好会					ひよっこ			
5	金	太極拳講座 健康体操講座・B			甚鯨会 日本民謡愛好会		英会話初級 英会話中級			
6	土	八事ウクレレ会 関西吟詩同好会	ソフトエアロビ フ・レイナニ		懐かし映画会 懐かし映画会		ひよっこ	環境囲碁		
7	日									
8	月	成人の日								
9	火	美祥会 コーラス講座・A							初心者囲碁講座	
		添削書道講座 しらかわ俳句会				わくわくサロン	ひよっこ			
10	水	民謡講座 カラオケ同好会				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		
11	木	★いらっしやいヨガ リハビリ体操講座				認知症予防教室	はーもにー ひよっこ			健康相談
12	金	折り紙サロン 吟詩講座			ソフトエアロビ	リーダー打合せ 懐かし映画会	大正琴同好会	二八会		
13	土					懐かし映画会	ひよっこ	環境囲碁		
14	日									
15	月	ヨガ講座・B 詩吟講座				松誼会 八宝会	ひよっこ	鯨城囲碁		
16	火	英会話講座 フランス講座				認知症予防教室 わくわくサロン	ひよっこ			
17	水	絵手紙講座 華道講座				認知症予防教室	濃茶研究会 濃茶研究会	環境囲碁		介護相談
18	木	ひまわり冒険サロン 太極拳講座				健康マージャン 日本民謡愛好会	古楽器 楽マージャン同好会			
19	金	日本舞踊講座 コーラス講座・B				懐かし映画会		環境囲碁		
20	土	関西吟詩同好会				懐かし映画会	ひよっこ			
21	日									
22	月	健康体操講座・A ヨガ講座・A				みずきの会	鯨城囲碁 ひよっこ	鯨城囲碁		
23	火	美祥会 リハビリ体操講座 15-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 健康講話				認知症予防教室	はーもにー			
26	金	俳句講座 日本舞踊講座					鯨城26美会 大正琴同好会	二八会		
27	土	スクエアダンス同好会	フ・レイナニ		懐かし映画会 懐かし映画会		環境囲碁			
28	日									
29	月	★Yappyさんの演奏会 スマホを使って健康づくり					さくらんぼ会 ひよっこ	鯨城囲碁		
30	火	囲碁大会準備 新春トーナメント囲碁大会				認知症予防教室				
31	水	福祉会館・はつらつクラブ合同イベント 映画会				認知症予防教室	ひよっこ	環境囲碁		

★いらっしやい事業