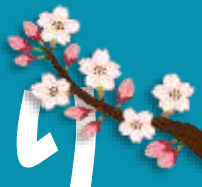




令和 6 年 4 月号

# 昭和福社会館だより



## 音楽療法

22日 (月)

13時30分～14時30分

### 「歌って、音楽でリフレッシュ」

講師：音楽療法士 高橋 真由美 氏

歌を歌ったり、呼吸法やリンパマッサージを行うことにより、脳の休息と体のリフレッシュを体験します。

(定員35名。受付開始：4月15日㊟)



## 元気体操

30日 (火)

10時～11時30分

### 「元気体操で心も身体も健やかに!!」

講師：久野 和美 氏

コロナ禍の影響で、今も体を動かす機会が少なくなっていますか？音楽に合わせて楽しく体を動かし、ステイホームで弱った体力を取り戻しましょう。(定員35名。受付開始：4月23日㊟)



## 映画会

30日 (火)

13時30分～15時22分

### 「のど自慢」(1999年)

あの国民的歌番組《のど自慢》に出場しようと奮闘する様々な人たちの姿を、笑いと涙で綴ったハートウォーミング・コメディ。監督：井筒和幸／出演：室井滋、大友康平 ほか (定員30名。受付開始：4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。

## 5月の行事予告

「防災の話」5月10日(金) 10時～11時30分

講師：小塚 勝 氏 (定員35名。受付開始：4月30日㊟)



## 令和6年度 昭和福社会館の主な事業予定

■ いらっしやい事業 (1～3回/月)

■ 健康講話 (6・9・1・3月)

■ 福社会館まつり (11月)

■ 相談事業

■ 囲碁大会 (6・10・1月)

■ 健康相談 (原則毎月第2木曜日)

■ 介護相談 (毎月第3水曜日)

■ 映画会

■ 認知症予防事業

■ 映画会 (1回/月)

■ 認知症予防教室 (4～9月・10月～3月)

■ 懐かし映画上映会 (原則毎週土曜日)

■ 認知症予防リーダー養成講座

(4～5月・7～8月・10～11月)

■ サロン

■ わくわくサロン (原則毎週火・水曜日)

■ 折り紙サロン (原則毎月第2土曜日)

■ ひまわり冒険サロン (奇数月)

※ 天候等の状況により、行事の中止・変更となる場合があります。

## 「折り紙サロン」

2月10日（土）



今回は「小笠原びな」という伝承の折り紙と「おかごさん」に挑戦しました。決まりはないというものの、男雛は白が礼装で向かって右が、古式なのだそうです。鶴折りの基本からの展開なので、皆様スムーズに上手にできあがり、時間が残ってしまったので、昨年に折った菱餅と台を折りました。「折り紙の後はわくわくする。」とにこにこしながらの参加者の方の感想が印象的でした。



## 「貯筋をしよう！」

2月19日（月）



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、脳トレ的な動きを取り入れながら上半身をほぐしました。その後、動きはゆっくりですが下半身に効く足上げやスクワットをし、全身を音楽にあわせてダンス調に動かしました。後半はコグニサイズラダーを使用し数を言いながらステップを踏みましたが足を広げて前進するのが難しそうでした。



## 「笑いヨガ」

2月26日（月）



南川江里子先生をお招きして笑いヨガを行いました。笑いヨガは、笑いとヨガの呼吸法を取り入れた健康法で、「今日は笑えなくても大丈夫、ヨガの呼吸法と一緒にやってみましょう。」と、講師の方から説明があり、半数くらいの方が初参加とのことでしたが、セッションを進めるうちに、「笑えないと思ってたけど自然と笑えるね」と、マスク越しでしたが眼元も素敵に輝いていました。



## 「新春トーナメント囲碁大会」

1月30日（火）・2月2日（金）

令和元年度以来4年ぶりとなる新春トーナメント囲碁大会を開催しました。今年度は39名の利用者が参加され、1月30日に2つのグループのリーグ戦による予選を行いました。また、2月2日には、各グループの1位の10名の方による、トーナメント形式の決勝を行いました。各盤で熱戦が繰り広げられた結果、それぞれのリーグの1位から3位の方が昇段・昇級されました。



## メンバー募集中の同好会

同好会名	活動日	流派等
鯨城囲碁同好会	第2・3・4・5月 AM	鯨城学園卒業
環境学科18期囲碁	水・土 AM	
茶道濃茶研究会	第3水 AM・PM	表千家
茶道同好会	第4水 AM・PM	表千家
フラ同好会レイナニ	第1土 PM・第4土 AM	フイ・フラ・オ・レイアロハ
四季同好会(大正琴)	第2木 AM・第4金 PM	琴城流・経験者
梓書道同好会	第2・4水 PM	添削書道
ソフトエアロビクス昭和	第1・2土 AM	
日本民謡愛好会	第1・3金 PM	

同好会名	活動日	流派等
八宝会	第2・3月 PM	宝生流謡曲
松謳会	第3月 AM	観世流謡曲
詩吟同好会	第2・4火 AM	
関西吟詩同好会	第1・3土 PM	
コーラス同好会	第4月 AM	
さくらんぼ会	第2月 AM	絵手紙
楽マーじゃん	第1水・第3金 PM	中国式
スクエアダンス同好会	第4土 AM	

※ 詳しくは、会館事務室までお問い合わせください。

# 参加者募集！

## 健康相談

4月11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。



## おりがみサロン



こどもの日の兜を折ります。 難易度 ★★★★★

- 日時：4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：4月8日(日)



## わくわくサロン 追加募集！

4月2日(火) 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
◎	フレイル予防&オールフレイル	4月16日(火)	1名
◎	ぬり絵	4月23日(火)	6名
◎	フレイル予防&オールフレイル	6月5日(火)	2名

※ 開催時間はいずれも13時30分～15時。

## 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

4月17日(水) 14時～  
前週の土曜日まで予約受付

## 懐かし映画上映会



4月上映予定 (① 9時30分 ② 13時30分)

- ◎ 6日「汚れなき悪戯」(1955年)  
監督：ラディスラオ・バホダ / 出演：パプリート・カルボ
- ◎ 13日「野良犬」(1949年)  
監督：黒澤明 / 出演：三船敏郎、志村喬
- ◎ 20日「シェーン」(1953年)  
監督：ジョージ・スティーヴンス / 出演：アラン・ラッド
- ◎ 27日「青い山脈」(1963年)  
監督：西河克己 / 出演：吉永小百合、浜田光夫  
(1日2回上映。定員各回先着10名。上映日の3日前の水曜日から受付。)

※ 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。



## Free Wi-Fi はじめます

令和6年4月から、館内で利用できる無料のWi-Fi環境を提供します。詳細は館内の掲示をご覧ください。

## 日曜開館の終了について

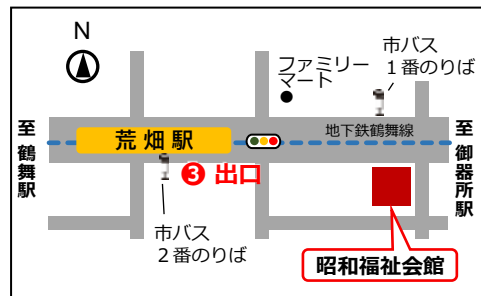
令和4年10月から実施してきました日曜開館のモデル事業については、令和6年度は実施しませんので、ご了承ください。

## 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(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、福社会館で利用証の交付を受けてください。(令和6年度から居住区以外の館でも発行できるようになりました。)
  - 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 4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	観世流謡曲講座 宝生流謡曲講座			みずきの会			ひよっこ			
2	火	詩吟講座 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 大正琴講座			認知症予防教室			環境囲碁 楽マージャン同好会			
4	木	華道講座 カラオケ同好会			認知症予防教室			ひよっこ			
5	金	太極拳講座 健康体操講座・B			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	健康体操講座・A ヨガ講座・A			八宝会			さくらんぼ会 ひよっこ		鯨城囲碁	
9	火	美祥会 コーラス講座・A			認知症予防教室 わくわくサロン			ひよっこ		初心者囲碁講座	
10	水	添削書道講座 しらかわ俳句会 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	
11	木	民謡講座 カラオケ同好会			認知症予防教室			四季同好会 ひよっこ		健康相談	
12	金	リハビリ体操講座			甚鯨会			二八会			
13	土	折り紙サロン 吟詩講座		ソフトエアロビ	懐かし映画会 懐かし映画会		ひよっこ		環境囲碁		
14	日										
15	月	ヨガ講座・B			松謳会 八宝会			ひよっこ		鯨城囲碁	
16	火	詩吟講座 英会話講座			認知症予防教室 わくわくサロン			ひよっこ			
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			認知症予防教室			なかよし折り紙 ひよっこ			介護相談
19	金	太極拳講座 喜乃会			健康マージャン 日本民謡愛好会			楽マージャン同好会			
20	土	コーラス講座・B 関西吟詩同好会			懐かし映画会 懐かし映画会			ひよっこ		環境囲碁	
21	日										
22	月	コーラス同好会 ★音楽療法			みずきの会 喜乃会			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 ふなっこ		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						
26	金	俳句講座 日本舞踊講座			英会話(E.E.)			鯨城26美会 四季同好会		二八会	
27	土	スクエアダンス同好会 吟詩講座		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		
28	日										
29	月	昭和の日									
30	火	★元気体操 映画会			認知症予防教室						