



令和 7 年 3 月号

昭和福社会館だより



健康体操

14日(金)

10時~11時30分

「骨盤底筋体操」

講師：中村 徳子 氏

自分の体の状態を観察しながら骨盤底筋のトレーニングを行います。明るく元気な時間を一緒に楽しみましょう。(定員30名。受付開始：3月7日(金))

映画会

24日(月)

13時30分~15時36分

「おとうと」(2010年)

しっかり者の姉と厄介者の弟。家族の絆を綴った感動の物語。監督：山田洋次 / 出演：吉永小百合、笑福亭鶴瓶 ほか (定員30名。受付開始：3月14日(金))

健康講話

27日(木)

14時~15時

「心筋梗塞について」

講師：たけざわ循環器内科クリニック 院長 竹澤 博人 先生

日本人の3大疾患と一つと言われる心疾患。心筋梗塞について正しい知識を身につけるためのお話です。(定員30名。受付開始：3月18日(火))

落語会

29日(土)

14時~15時30分

「あさかせ落語会」

演者：立山 良心 氏

令和6年度最後の落語会です。落語で笑い納めをしてみませんか。演目は「鈴ヶ森」と「蜘蛛駕籠」の2席です。(定員30名。受付開始：3月21日(金))

筋トレ体操

31日(月)

10時~11時30分

「貯筋をしよう！」

講師：牧野 智基 氏

いきいきと生活するためのカラダ作りや、転倒予防のための筋力トレーニングを、楽しみながら実践していきます。(定員30名。受付開始：3月24日(月))

※ 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7年度 わくわくサロン

4月~6月期
様々な内容のプログラムをサロン形式で行います。各月1つまでお選びいただけます。

- ・実施期間：令和7年4月~6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(ただし材料費は実費)
- ・申込期間：3月1日(土)~14日(金)

記号	月	日	内容	記号	月	日	内容
Ⓐ	4月	8	レクリエーション	Ⓜ	5月	20	ちぎり絵
Ⓑ		9	リズム体操	Ⓝ		21	手工芸
Ⓒ		15	フレイル予防	Ⓛ		27	フレイル予防
Ⓓ		16	脳トレ	Ⓜ	6月	3	折り紙
Ⓔ		22	写経体験	Ⓝ		4	フレイル予防
Ⓕ		23	手工芸	Ⓛ		10	ちぎり絵
Ⓖ	5月	7	リズム体操	Ⓟ		11	リズム体操
Ⓗ		13	レク(調理)	Ⓠ		24	写経体験
Ⓘ		14	脳トレ	Ⓡ	25	脳トレ	

「いらっしゃいヨガ」 1月10日（金）



八事福祉会館でヨガ講師をされてみえた西口訓枝先生をお迎えし「いらっしゃいヨガ」を開催しました。雪の降る寒い日となりましたので、足の指のほぐしから始まり、呼吸を意識しながら下半身を念入りにストレッチしました。その後上半身のリンパ節に沿って刺激をし、立位でのポーズへ移りました。最後にシャバーサナ（屍のポーズ）で全身をリラックスして終了となりました。



「折り紙サロン」 1月11日（土）



今回は、鬼と椿を折りました。鬼は、鶴の基本形から始まり、切込みを入れたり細かい折り返しがあったりで皆さん苦労されてみえましたが迫力のあるものが出来上がりました。椿は、四角折りから始まり4枚の花びらを開き、かわいいものが出来上がりました。



「ひまわり冒険サロン」 1月16日（木）

認知症予防リーダー主催「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の伴奏による歌声サロン。冬をテーマに懐かしい流行歌や抒情歌などを歌いました。最後は「笑いヨガ」。腹筋はもちろん、全身も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。次回3月のひまわり冒険サロンは演芸会を予定しています♪



「健康講話」

1月23日（木）



滝川いきいきクリニック院長池内克彦医師による「よくある痛みについて」という講話でした。痛みは身体の異常を知らせるサインで、その場所になんらかの異常や異変があると気づきます。痛みの発生の仕方から、その種類、よく出現する部位など話がありました。痛いからといって、動かないでいるとかえって症状を悪化させてしまうことがあるそうです。痛みの悪循環に陥らず、くよくよと悩まないことが大切だとのお話でした。

「新春トーナメント囲碁大会」 1月30日（木）・31日（金）

恒例の新春トーナメント囲碁大会を開催しました。今年度は47名の利用者の方に参加いただきました。段位・級位によって2つのグループに分かれ、1月30日にリーグ戦による予選を行いました。また、翌31日には、各グループ1位の11名の方による、トーナメント形式による決勝を行いました。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位までの方が昇段・昇級されました。



主催講座追加募集のお知らせ

次の講座について、申込者数が定員に達しませんでしたので、追加募集を行います。**3月5日（水）**から、**事務室窓口で先着順**に申し込みを受け付けます。ただし、一人あたり受講できる講座は、申し込みされて受講が決定した講座とあわせて2講座までとなります。

- ・観世流謡曲（第1㊥ 10:00～12:00）7名
- ・宝生流謡曲（第1㊥ 13:30～15:30）12名
- ・吟詩（第2・4㊥ 13:30～15:30）7名

（2月20日現在）

参加者募集!

健康相談

3月13日(木) 14時~順次
場所: 健康相談室

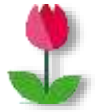
鈴木内科(内科・呼吸器科・アレルギー疾患内科・胃腸内科)の鈴木勝雄先生による個別相談です。病院に行くまでもないけれど気になることがある方、予約を受け付けています。



おりがみサロン 難易度 ★★★☆☆

チューリップのリースと花の器を折ります。

- 日時: 3月8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: 3月3日(日)



ひまわり冒険サロン

認知症予防リーダーさんによる演芸大会です。

- 日時: 3月31日(月) 13時30分~15時
- 定員: 20名(先着)
- 申込受付開始: 3月25日(日)

西部いきいき支援センター職員による介護相談

介護相談 3月19日(水) 14時~

前週の土曜日まで予約受付

※ いずれも、来館(「スマホ教室」を除く)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



3月上映予定(①9時30分②13時30分)

- ◎ 1日「麗しのサブリナ」(1954年)
監督: ビリー・ワイルダー / 出演: オードリー・ヘプバーン
 - ◎ 8日「嵐を呼ぶ男」(1957年)
監督: 井上梅次 / 出演: 石原裕次郎、北原三枝
 - ◎ 15日「素晴らしきヒコーキ野郎」(1965年)
監督: ケン・アナキン / 出演: スチュアート・ホイットマン
 - ◎ 22日「太陽を盗んだ男」(1979年)
監督: 長谷川和彦 / 出演: 沢田研二、菅原文太
- (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。)

スマホ教室



講師: ドコモCS東海

開催日: 3月14日(金)

応用編

- 「ハザードマップで災害のリスクを確認しよう」
- 「地図を使って身近な土地の情報を知ろう」
- 時間: 10時~正午
- 定員: 9名(先着)



基礎編「文字入力とメールをしてみよう」

- 時間: 13時30分~15時30分
- 定員: 9名(先着)



申込受付開始: 3月6日(日) (電話のみ)

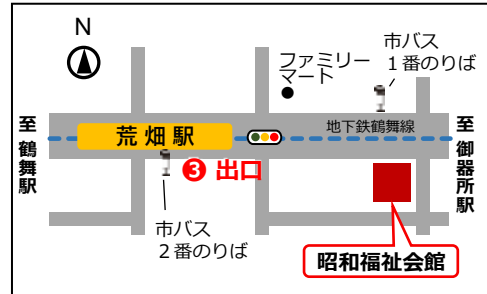
※ スマホをお持ちの方はご持参ください。

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
 - 初めて利用されるときは、最寄り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://yagotoku.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7年 3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	土	八事ウクレレ会 関西吟詩同好会		ソフトエアロビ フワ・レイナニ	懐かし映画会 懐かし映画会		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 Leader'sサロン		ひよっこ				
4	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				
5	水	フラダンス講座 大正琴講座			認知症予防教室 わくわくサロン		楽マージャン同好会	環境囲碁			
6	木	華道講座 カラオケ同好会			認知症予防教室		ひよっこ				
7	金	太極拳講座 健康体操講座・B			甚鯨会		英会話初級 英会話中級				
8	土	折り紙サロン	ソフトエアロビ 吟詩講座		懐かし映画会 懐かし映画会		ひよっこ	環境囲碁			
9	日										
10	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			
11	火	詩吟同好会 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			
12	水	しらかわ俳句会	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			
13	木	民謡講座 カラオケ同好会			認知症予防教室 サービス向上委員会		四季同好会 ひよっこ			健康相談	
14	金	★骨盤底筋体操 リハビリ体操講座			喜乃会		スマホ教室(応用) スマホ教室(基礎)	二八会			
15	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			
16	日										
17	月	サロン前打ち合わせ ヨガ講座・B			松謡会 八宝会		ひよっこ	鯨城囲碁			
18	火	詩吟講座 英会話講座			認知症予防教室		ひよっこ				
19	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		介護相談	
20	木	春分の日									
21	金	太極拳講座 日本舞踊講座			健康マージャン		楽マージャン同好会				
22	土	スクエアダンス同好会	フワ・レイナニ 吟詩講座		懐かし映画会 懐かし映画会		ひよっこ	環境囲碁			
23	日	天皇誕生日									
24	月	コーラス同好会 映画会			みずきの会		ひよっこ	鯨城囲碁			
25	火	詩吟同好会 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 ひよっこ	初心者囲碁講座			
26	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			
27	木	民謡講座 健康講話			認知症予防教室		ひよっこ				
28	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			
29	土	★落語会					ひよっこ	環境囲碁			
30	日										
31	月	★筋トレ体操 ひまわり冒険サロン			控室		ひよっこ	鯨城囲碁			

太字：主催講座 ★：いらっしやい事業