



令和 7 年 7 月号

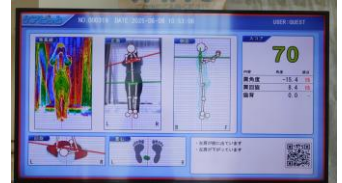
昭和福社会館だより



「TANO (タノ)」で健康づくり！

姿勢測定などが体験できるモーショントレーニングシステム「TANO (タノ)」が、期間限定（令和 8 年 2 月 27 日 金まで ※利用できない日もあります。）で昭和福社会館に登場しました。※利用方法は下記のとおり。

- ① 画面の正面、赤い線 ② 姿勢測定します。 ③ ゲームが始まります。 ④ もう一度、姿勢測定します。



※2度目の姿勢測定の後、②～④が繰り返されます。 ゲームは、複数あります。

落語会

11日（金）

10時～11時30分

「あさかせ落語会」

演者：立山 良心 氏

今回の演目は、「猫の皿」と「親の顔」です。

（定員30名。受付開始：7月4日 金）



脳活アート

14日（月）

10時～12時

「脳活アート」

講師：臨床美術士 西 のり子 氏

見て、触れて、脳をくすぐり、五感を使い、感じたまま描いてみましょう。

（定員16名。受付開始：7月7日 月） 材料費：300円程度

音楽体操

19日（土）

10時30分～11時30分

「ミュージックサーフィン」

講師：古川 洋子 氏、村井 博史 氏

「音楽の波に乗ってサーフィンをする」感覚で、楽しく身体を動か

します。（定員30名。受付開始：7月11日 金）



歌劇

29日（火）

15時～15時45分

「歌劇団ロジエの皆さんによる華麗なショー」

歌とダンスの華麗なるレビューショー

（定員40名。受付開始：7月22日 火）



映画会

30日（水）

13時30分～15時23分

「あん」

（2015年）

監督：川瀬直美／出演：樹木希林ほか

どら焼き屋の求人募集の貼り紙を見て働くことを懇願する老女。しかし、心ない噂が…。

（定員40名。受付開始：7月25日 金）

※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。

「マンドリンコンサート」 5月17日（土）



マンドリンアンサンブルドルチェの皆さんをお迎えしました。「サンタルチア」「太陽がいっぱい」の演奏で幕開け、続いてイタリアの海から日本の浜辺の歌へとマンドリン演奏とともに、懐かしい歌を皆さんと一緒に歌いました。365歩のマーチでは手足を動かし、ワンツーワンツーと元気な歌声が響き、楽器のお話も交えながら、最後は客席から「アンコール、アンコール」と声上がり、アンコールは「幸せなら手をたたこう」で幕が下りました。



「折り紙サロン」 5月10日（土）



今回は、父の日に向けてネクタイ付きのハートとネクタイを作りました。難易度2との事で両方とも比較的折りやすく、皆さん2枚目を折ると覚えられたようでした。時間が余りましたので、前回やった花の器を折りました。前回、参加できなかった方からもやってみたいとの事で少し複雑でしたが挑戦されました。



「ひまわり冒険サロン」 5月29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。認知症予防リーダー養成講座を受講中の皆様がホームエクササイズや航空体操など準備体操を行い、メインイベントの「ふまねっと」は、大きな網をふまないようにゆっくり慎重に歩く運動で、認知機能や歩行機能の改善効果が期待できます。初挑戦の方がほとんどでしたが、基本のステップから難しい交差まで行うことができました。昭和区役所のマスコットキャラクター「しょうちゃん」もふまねっとに挑戦。ご参加の皆様&リーダーさん&しょうちゃん、ありがとうございました♪

「はじめてのエアロビクス」 5月30日（金）



エアロビクス講師 村山真澄先生をお迎えし、エアロビクスを体験しました。

椅子に腰かけて、腰を立てる、足先は足首トレーニングなど交え、ゆっくりストレッチを行い、立位では横移動と縦移動、全身を使い有酸素運動、音楽に合わせて楽しんで身体を動かしました。

はじめて体験される方が半数以上でしたが、途中休憩しながら「思ったよりハードね、でも心地よい疲れ」と楽しんでいただけた様子でした。



熱中症予防のために

高齢者は、①体内の水分が不足しがちなこと、②暑さやのどの渴きを感じづらいこと、③暑さを身体から逃がす機能が低下していることから、熱中症のリスクが高くなります。しっかり予防して暑い夏を乗り切りましょう。



☑ のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

1日あたり1.2リットルを目安に



☑ 室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。



☑ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用したり、外出時には日傘や帽子を着用しましょう。



⚠ 『熱中症警戒アラート』が発表されたときは、徹底した予防行動をとりましょう。

参加者募集！

健康相談

7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。



懐かし映画上映会



7月上映予定（① 9時30分② 13時30分）

12日「カサブランカ」（1942年）102分

監督：マイケル・カーティス

出演：ハンフリー・ボガード

イングリッド・バーグマン

26日「また逢う日まで」（1950年）111分

監督：今井 正

出演：岡田 英次・久我美子

※ 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。

おりがみサロン

「パンダ」を折ります。

難易度 ★★★★★☆

- ・日時：7月12日（土）10時30分～正午
- ・定員：20名
- ・持ち物：折り紙、のり、はさみ
- ・申込受付開始：7月5日㊥



Leader's サロン

“健康マージャン体験会”



- ・日時：7月15日（火）9時30分～11時30分
- ・定員：8名（先着）
- ・申込受付開始：7月8日㊤



ひまわり冒険サロン

認知症予防リーダーと楽しい時間を過ごしましょう。

- ・日時：7月31日（木）13時30分～15時
- ・定員：20名
- ・申込受付開始：7月24日㊤

※ 先着順受付。電話（8時45分～17時）でお申し込みください。

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、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）

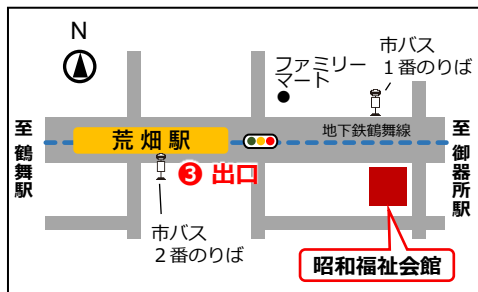
□ 開館時間 8時45分～17時

- 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、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祉会館が利用できます。



↑こちらからアクセス

□ 会館ホームページ <http://yagotoku.ec-net.jp/>



- 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7年 7月 行事予定表

上段：午前
下段：午後

週	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	火		詩吟同好会		認知症予防教室					リーダー打合せ
		英会話講座					ひよっこ			
2	水	フラダンス講座			認知症予防教室		四季同好会	環境囲碁		
		大正琴講座					楽マージャン同好会			
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		
			カラオケ同好会		リーダー養成講座		ひよっこ			
4	金	太極拳講座			甚鯨会		英会話初級			
		健康体操講座・B			喜乃会		英会話中級			
5	土				ソフトエアロビ			環境囲碁		
		関西吟詩同好会		フラ・レイナニ	健康ダンス		ひよっこ			
6	日									
7	月	観世流謡曲講座			みずきの会					
		宝生流謡曲講座			出張健康相談		ひよっこ			
8	火	詩吟講座			認知症予防教室			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		
		しらかわ俳句会	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			健康相談
			カラオケ同好会				ひよっこ			
11	金	★あさかぜ落語会					落語会 控室	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			★脳活アート		さくらんぼ会	鯨城囲碁		
		13：30～ヨガ講座・A/15：30～謡いの会			八宝会		ひよっこ			
15	火		詩吟同好会		認知症予防教室			leader'sサロン		
		英会話講座			わくわくサロン		ひよっこ			
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			
					リーダー養成講座		ひよっこ			
18	金	太極拳講座			健康マージャン		四季同好会			
		日本舞踊講座					楽マージャン同好会			
19	土	★ミュージックサーフィン			健康ダンス		和みの会	環境囲碁		
			関西吟詩同好会			中国語同好会	ひよっこ			
20	日									
21	月	海の日								
22	火	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		
		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					
23	水	添削書道講座			認知症予防教室		茶道同好会	環境囲碁		
			梓書道同好会		わくわくサロン		茶道同好会			
24	木	民謡講座			認知症予防教室					
					リーダー養成講座					
25	金	俳句講座			サロン準備		鯨城26美会	二八会		
		日本舞踊講座			英会話(E.E.)					
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		
		ヨガ講座・B			八宝会		ひよっこ			
29	火				認知症予防教室					
		★歌劇団 ロジェ					ロジェ 控室			
30	水				認知症予防教室			環境囲碁		
		映画会			喜乃会		ひよっこ			
31	木				認知症予防教室					
		ひまわり冒険サロン			リーダー養成講座		ひよっこ			

★いらっしやい事業