

昭和101年記念事業♪

アラ還からの健康塾

懐かしの昭和 コンサート

～昭和歌謡にのせて～

参加
無料



心がよみがえる、あの日のメロディ。
誰もが親しんだ昭和歌謡に、
音楽療法や回想法を取り入れて、
聴いて、歌って、楽しく踊る
来場者参加型のコンサート！

【講師紹介】

濱島 秀行氏（ヴァイオリン奏者／音楽療法士）

音楽療法士としてデイケア勤務を経て2009年から演奏活動を本格化。
NHK『おはよう日本』や24時間テレビなどメディア出演多数。
クラシックからJ-POPまで幅広いジャンルで活躍し、様々なアーティスト
と共演している。現在、クリニック等で音楽療法士としても活躍。



令和8年
11/4 (水)
昭和文化小劇場
13:30～15:20
(受付12:45から)

対象：昭和区在住の
おおむね60歳以上の方
およびその家族、支援者

定員：250名(先着)

申込：9/1(火)から

申込フォーム

電話 052-735-3964



【昭和 culture 小劇場へのアクセス】

お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

＜公共交通機関＞

地下鉄鶴舞線「川名」2番出口より北へ徒歩2分

市バス「昭和 culture 小劇場」下車すぐ

（栄18号系統、金山11号系統、昭和巡回系統）

※この事業は区政運営方針の

「誰もがいきいきと暮らせるまち」に
該当する取り組みです。

開演時間までの間に

「ショウちゃんクッキー」を含む
授産製品の販売をいたします。



【注意事項】

台風による暴風警報等発令時や、その他自然災害
発生時等、事業の開催が困難な場合は中止します。
その場合、上記フォームや昭和保健センターの
ウェブサイト内でご案内いたします。

※アラウンド還暦 アラ還からの健康塾

「セカンドステージに向けた健康講座！」

5回の参加で
脳トレグッズ
プレゼント！

開催日時	テーマ・講師
10/30 (金)	理学療法士と学ぶ転倒予防 運動 かわな病院 理学療法士 木田康之
11/4 (水)	「昭和101年記念事業」懐かしの昭和コンサート ※詳細は表面へ ※会場：昭和 cultura 小劇場 音楽療法士 ヴァイオリン奏者 濱島秀行
11/25 (水)	知って得する生活習慣 ～変わらず元気であるために～ 北山クリニック 医師 市村みゆき
1/22 (金)	転倒予防で脳トレ！～スクエアステップの体験～ 運動 スクエアステップ協会公認養成員 スポーツインストラクター 角田真美
2/26 (金)	フレイル予防は副菜から ～普段の食事で無理なくたんぱく質補給～ 運動 愛知学院大学健康科学部健康栄養学科 講師 熊谷琴美

運動 …運動の実践が含まれます。動きやすい服装・運動靴等でお越しください。

【開催時間】午後 1時30分～3時（受付は15分前より）【定員】100名

【場所】昭和区役所2階 講堂（利用状況により定員共に変更の場合あり）

【申込開始日】令和8年9月1日(火)

知りたい内容を選んでご参加いただけます！

※注意※11/4(水)は対象、開催時間、定員、場所が異なりますので表面をご確認下さい。

アラ還！元氣ごはん教室 ～高齢期に役立つ調理実習！～

【開催日】令和8年12月11日(金) 申込開始日：令和8年11月16日(月)

令和9年 3月19日(金) 申込開始日：令和9年 2月24日(水)

【開催時間】午前10時～12時（受付は15分前より）【定員】各回12名

【場所】昭和保健センター4階 栄養室 ★昼食として召し上がっていただけます



男性のための筋トレ講座 ～筋肉の仕組みと使い方を学ぶ講座～

【開催日】全3回 10/5(月)、11/20(金)、12/7(月) 【開催時間】午前9：45～

★11/20(金)は調理実習 昼食として召し上がっていただけます。 **申込受付中**

【場所】昭和保健センター5階（11/20のみ4階）【対象】男性 定員：15名



◆お申込み・お問合せ◆昭和保健センター ☎735-3964

※詳細は昭和保健センターのホームページからご覧いただけます。（二次元コード）

