

参加費無料・要予約

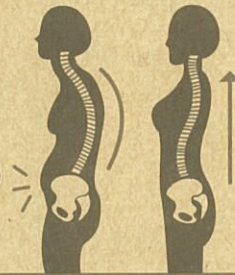
令和な大人のたしなみ講座

～美しく、お洒落で健康に過ごすために～

1 美しい歩き方・立ち姿講座

- 内容** 姿勢のチェックと運動をします。
- 講師** かなな病院 理学療法士 福田貴子氏
- 定員** 30人(先着順)
- 申込先** 昭和区社会福祉協議会(☎052-884-5511)

※動きやすい服装、運動靴でご参加ください。



令和5年

12月7日(木)

13:30～15:00

昭和区在宅サービスセンター
2階 研修室

令和5年
12月13日(水)
10:00～11:30

昭和保健センター
4階 集団指導室



2 おいしいコーヒーと上手な朝ごはんの選び方

- 内容** コーヒーについての教養・選び方講座と、タンパク質をとれる朝食の紹介をします。(試飲・試食あり)
- 講師** マウンテンコーヒー株式会社 代表取締役 岩山隆司氏
昭和保健センター管理栄養士
- 定員** 20人(先着順)
- 申込先** 昭和保健センター 保健予防課(☎052-735-3964)

3 スマホを使って健康づくり

- 内容** 健康づくりの方法を名古屋市フレイル予防ポイント & 見守りアプリを使ってご紹介します。
- 講師** NTTコミュニケーションズ
- 定員** 20人(先着順)
- 申込先** 昭和福社会館(☎052-881-0600)

注意事項

※スマホをご持参ください。
通信費は各自の負担になります。
※この講座は**60歳以上の方が対象**になります。



令和6年

1月29日(月)

13:30～15:00

昭和福社会館
3階 集会室

※各講座の開場時間は、開始の15分前になります。

対象 昭和区に在住の方です。

申し込み 令和5年11月9日(木)より、受付開始。
各申し込み先まで平日9時～17時の間にお電話でお申込みください。
(先着順)

アクセス 裏面を参照してください。

各会場へのアクセス

各会場へは公共交通機関でお出掛けください。

2 おいしいコーヒーと 上手な朝ごはんの選び方 (昭和保健センター)



阿由知通3丁目19(昭和区役所4階)

●地下鉄：鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車
地下鉄連絡通路8番出口
徒歩すぐ

●市バス：「御器所通」下車



昭和区マスコットキャラクター
ショウちゃん

1 美しい歩き方・立ち姿講座 (昭和区在宅サービスセンター)



御器所3丁目18-1

●地下鉄：鶴舞線「荒畑」駅下車
4番出口より徒歩5分

●市バス：「荒畑」下車



3 スマホを使って健康づくり (昭和福社会館)



御器所通1丁目6-1

●地下鉄：鶴舞線「荒畑」駅下車
3番出口より東へ約100m

地下鉄：鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車
5番出口より西へ約500m

●市バス：「荒畑」下車



各相談窓口のご案内

昭和区役所福祉課	高齢者福祉、介護保険に関すること	阿由知通3丁目19	TEL 052-735-3911 FAX 052-731-8900
昭和保健センター	介護予防、健康増進等に関すること	阿由知通3丁目19	TEL 052-735-3950 FAX 052-731-0957
昭和区社会福祉協議会	地域福祉活動をはじめとしたサロン等の 様々な事業や活動について	御器所3丁目18-1	TEL 052-884-5511 FAX 052-883-2231
昭和区東部いきいき支援センター	健康・福祉・介護など、生活の中で困りのことや ご心配についての相談に応じます (伊勝、川原、滝川、広路、八事)	滝川町33 いりなかスクエア3階	TEL 052-861-9335 FAX 052-861-9336
昭和区西部いきいき支援センター	健康・福祉・介護など、生活の中で困りのことや ご心配についての相談に応じます	御器所3丁目18-1 昭和区在宅サービスセンター内	TEL 052-884-5513 FAX 052-883-2231
昭和区西部いきいき支援センター分室	(御器所、松栄、白金、鶴舞、吹上、村雲)	阿由知通4丁目7 グローバル御器所2C	TEL 052-852-3355 FAX 052-852-3344