



令和8年度 女性リーダー研修会 報告 なごやかクラブ東

日時 令和8年10月1日（木） 11:40～14:00
 会場 桃巖寺拝観（名古屋大仏・巨大木魚）とランチ（オムライス）
 研修内容 桃巖寺のご住職にお寺にまつわる講話をちょうだいしました。
 概要 当日朝は爽やかな空気があったものの、お昼前の集合時間には汗ばむ暑さに！集合場所の地下鉄「本山」駅からは元気よく徒歩で会場へ向かう方、足の痛み等によりやむを得ずバスで向かう方もいました。
 桃巖寺では、ご住職からお寺にまつわる講話をお聞きし、参加した会員らはふむふむと聞き入っていました。講話の後は、お寺の中を散策した方、昼食会場へすぐに向かった方などそれぞれで行動。
 その後、駅近くのオムライス専門店「FOR YOU」で、賑やかに語らいながらランチタイムを楽しみました。

参加者数

学区名	参加者数
東 桜	6 人
東 白 壁	5
葵	8
筒 井	4
旭 丘	3
明 倫	3
矢 田	4
砂 田 橋	2
計	35

研修会等の様子



・巨大な名古屋大仏



・講話後に、くつろぐ女性リーダー（奥の方に巨大木魚）



・桃巖寺の入口



・桃巖寺の入口



・ランチ会場「FOR YOU」



・桃巖寺のなりわいを解説する市教育委員会の掲示板

・ランチメニューのひとつ「北海道クリームオムライス」



・ランチを待つ間、歓談する女性I



・ランチを食しながら歓談する女性



令和8年度 会員一日研修会（いきいき交流会） 報告

日 時 令和8年9月17日（木）
 会 場 高山グリーンホテル（天山）
 研修内容 各バス車内で、研修を実施★座ったまま体操
 行 程 東区各地～長良川SA～ひるがの高原SA～高山グリーンホテル
 （昼食・買物）～高山の古い町並み（散策）～関SA～東区各地
 概 要 前日までの長雨が嘘のように、当日はお天気に恵まれ、爽やかな一日となりました。バス5台に分乗し、まずはお待ちかね昼食会場へ。豪華な料理をいただいた後は、各自ホテル内でお買物を楽しんだり、散策したり。バスで駐車場へ移動して、上三之町など古い町並みを散策して、食べ歩きや買い物も。事故による渋滞はありましたが、参加者にはけが人などはなく、無事に名古屋に到着し、皆さん笑顔で楽しい一日を過ごしました。

参加者数

学区名	参加者数
東 桜	27 人
東 白 壁	19
葵	29
筒 井	20
旭 丘	23
明 倫	14
矢 田	32
砂 田 橋	13
計	177

研修会等の様子

・殿島会長あいさつ（昼食会場）・バス車内で「座ったまま体操」



・ホテルの食事会場（天山）



・食事内容



・散策風景





令和8年度

なごやかクラブ東

シニアスポーツ指導者講習会・ボッチャ大会 結果

- 1 日時 令和8年8月27日（木） 講習会：午前10時から
大会：午後1時から
- 2 会場 東区役所 講堂
- 3 講習会 シニアスポーツリーダーが対象
ボッチャ競技のルールおよび審判知識について受講
参加者数：シニアスポーツリーダー15名
講師：地域スポーツマネジメント研究所 代表 青木 葵氏
- 4 大会 参加者数：36名（12チーム）
各学区1チーム（筒井・旭丘・明倫・矢田は2チーム）
- 5 大会の結果

	優勝	準優勝	3位
学区	葵	旭丘1	筒井1

午前は、青木講師の面白トークにより、楽しく、そして丁寧なご指導により、ボッチャのルールやゲームの進行方法を学びました。午後は、シニアスポーツリーダーが審判を実践しつつ、参加者にボッチャを楽しんでいただきました。大会終了後には、参加者全員でストレッチを行い、体をほぐしました。



講習会の様子

（左：青木講師による得点
計算方法の説明

左下：ボールの投げ方の
実践

下：杉村代表のルール説明



大会の様子（右、右上）

優勝 葵チーム



準優勝 旭丘1チーム



3位 筒井1チーム





なごやかクラブ東 毎日健康教室 報告

1 日 時 令和8年7月28日(火) 午後1時30分～3時00分

2 場 所 東区役所 講堂(4階)

3 講 師 健康運動指導士 横川 珠姫 先生

4 参加者数

東桜	東白壁	葵	筒井	旭丘	明倫	矢田	砂田橋	会員外	合計
24	10	21	20	18	8	22	6	5	134

5 内 容

五島理事の司会により開会。殿島会長と西村福祉課長のあいさつに続いて、横川先生の講義と運動指導がありました。

講師の横川先生からは、運動の前にまず、「無理をせず、年齢や体の状態に見合った運動(体操、筋トレ、ウォーキングなど)を続けることが健康長寿の秘訣である。」との講義を受けました。

講義に続いて、筋肉を減らさない、良い姿勢を保つためのストレッチやいすに座ってできる運動法を学びました。

窓の外では嵐のような激しい雨と風が吹き荒れ、時折イナズマも光る荒天ではありましたが、先生のジョークに笑いの声上がるほど、楽しくもあり有意義な時間となりました。

6 様 子



殿島会長 挨拶



司会 五島 理事



横川 珠姫先生の指導の下、運動に取り組む参加者

横川珠姫先生



胸を張って背筋を伸ばす運動



ふくらはぎのストレッチ



なごやかクラブ東

シニアスポーツリーダー研修会・

カローリング大会 結果

日 時 令和8年6月16日（火） 午前10時～午後3時

場 所 東区役所 講堂

内 容 （1）シニアスポーツリーダー研修会 午前10時から
カローリング競技の運営および審判知識について研修

（2）カローリング大会

会長あいさつの後、競技

午後1時から

参加者 シニアスポーツリーダー 15名

学区の参加者（各学区3名）24名

成 績

	学 区	スコア		
		1回戦	2回戦	計
優 勝	旭 丘	23	5	28
準優勝	矢 田	8	16	24
第3位	明 倫	14	6	20

4位以下 東白壁（明倫と同点）、砂田橋、
東桜・葵（同点）、筒井

シニアスポーツリーダーの皆さんは、カローリング競技の運営方法やルールを熱心に学び、午後の競技をしっかりと運営されました。他の参加者の皆さんは、他の学区の方とも和気あいあいとコミュニケーションをとり、歓声を上げて、ゲームを楽しみました。

《大会の様子》

優勝・旭丘学区の皆さん



準優勝・矢田学区の皆さん



第3位・明倫学区の皆さん



杉村代表の説明を熱心に聞く
シニアスポーツリーダーの皆さん



←殿島会長 あいさつ



↓自分の腕を信じてエイ！



自らの腕を信じてエイ！→



なごやかクラブ東

第63回グラウンド・ゴルフ大会 結果

日 時 令和8年5月26日（火） 午前9時15分～11時45分

場 所 名城公園広場

参加数 69名

曇り予報に反して「晴一時曇」。最高気温28.7度と大変暑い中、ケガや故障なく、皆さん和気あいあいとゲームを楽しみました。

成 績

	学 区	氏 名	スコア	ホールインワン数
優 勝	旭 丘	足 立 周 一	35	1
準優勝	旭 丘	加 藤 京 子	37	1
第3位	矢 田	伊 藤 直 子	38	1
第4位	矢 田	林 孝 吉	40	1
第5位	葵	早瀬 みち代	40	1
第6位	旭 丘	渡 辺 治 巳	40	1
第7位	筒 井	竹 嶋 邦 子	41	1
第8位	葵	小 塚 貞 次	41	
特別賞	矢 田	渡 邊 敏 昭	男性	(敬称略)
	矢 田	鵜 飼 小 夜 子	女性	

《大会の様子》



優勝した足立さん、準優勝の加藤さん
第3位の伊藤さん（右から）



あいさつ
殿島会長

ルール説明
杉村SSL



選手宣誓
木全さん（東桜）

← ホールインワンゲーム
プレイの様子 →



令和8年度 区老連総会・大会報告

令和8年5月14日

学区名	クラブ数	総会 参加者数	大会 参加者数
東桜	5	5	22
東白壁	3	1	8
葵	4	3	16
筒井	3	3	7
旭丘	5	3	7
明倫	6	6	17
矢田	5	3	12
砂田橋	1	1	3
計	32	25	92

1. 東区老人クラブ連合会総会議 事

令和7年度事業報告・決算

令和8年度事業計画・予算

2. 東区老人クラブ大会

会長あいさつ

表彰

来賓あいさつ

大会宣言

3. アトラクション

健康づくり講演

～栄養摂取のひと工夫～



会長挨拶

顕彰者

殿島会長（左）と

足立様（旭丘・中）柴田様（明倫・右）



健康づくり講演

～栄養摂取のひと工夫～

あいち健康プラザ管理栄養士の中村
誉先生に”健康寿命の延伸”に向けた
新しい栄養摂取法を学びました。



渡邊議長（矢田）

