

姪北公民館「みんなの公民館」

# ビタミンスペース 運動の場



ビタミンスペース(運動の場)を開設します。ステップ台・バランスボール等運動器具を準備しています。血圧・体重・握力計もあります。健康管理にお役立て下さい

28日(水)、運動指導あります(10:30~11:30)

🍊日にち **1月**は

**8日(木)、15日(木)  
22日(木)、28日(水)**

🍊時 間 **10:00~12:00**

🍊場 所 **姪北公民館 講堂**

時間内は出入り自由。タオル・運動靴はご持参ください。申込みはいりません。無料です  
ご家族に具合が悪い方がいる場合は、ご遠慮ください

お問合せは、  
姪北公民館(TEL 895-1075)まで



# 高齢者教室 のお知らせ



- 日時 **1月20日 (水) 10:00~11:00**
- 場所 **姪北公民館 講堂**

「おはなし会」～昔むかし、  
あるところに…2026～

◆講師 プーさん文庫の皆さん  
「お話を聞くこと」「わらべうたを歌うこと」  
「絵本を見ること」など、おとなになっても  
楽しい時間です

発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い  
方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください

お問合せは、**姪北公民館**  
**(TEL 895-1075)**  
をお願いします。

参加お待ち  
しています！





# 乳幼児ふれあい 学 級



日 時 **1 月 23 日 (金)**  
**10:30~11:30**

場 所 **姪北公民館 講堂**

内 容 **「親子でふれあい体操」**

講 師 **野村 沙代 さん**

**(健康運動実践指導者)**

**水分補給のための飲みものを  
持ってきてください**

**お問合せは、姪北公民館(TEL 895-1075)へ  
お願いします**

**熱がある、風邪の症状がある、  
家族に具合が悪い人がいる  
ときは、ご遠慮ください**

**みなさん  
の参加  
まっ  
ています！**



# おとな塾



- ◆日 時 **1月26日（月）**  
**10:00～11:00**
- ◆場 所 **姪北公民館 講堂**
- ◆対 象 **おとな どなたでも**
- ◆内 容 **生涯快適なカラダ作り講座**  
**「立つ・歩くが楽になる！バランスカアップ編」**
- ◆講 師 **大工 堅太郎 さん(理学療法士)**
- ◆持ってくるもの **タオル・飲み物**

動きやすい服装でお越しください  
発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください

お問合せは、**姪北公民館**（TEL 895-1075）にお願いします



# なんかからん ne めいほく

📅 日 時 1月27日 (火)

10:30~11:30

📍 場 所 姪北公民館 老人いこいの家

「気になることがある・・・」, 「誰かに聞きたいけど・・・」

「病院に行くほどのことじゃないけど」・・・などなど



気軽に話せる場です。当日は、福岡ハートネット病院の看護師、医療相談員の方に来ていただき、健康チェック、健康相談、医療・福祉の相談にのっていただけます。**相談は無料、秘密は厳守**されます。お気軽にお越しください。

姪北公民館

## 地域カフェに寄ってみませんか!

📅 日 時 1月27日 (火)

10:30~12:30

📍 場 所 姪北公民館 地域団体室



時間内は、出入り自由です。

無料の飲み物を準備しています。

気軽にお立寄りください。

姪北校区地域カフェ委員会

どちらも、発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください。

認知症コミュニケーション・ケア技法

参加者  
募集!

# ユマニチュード®講座



日時: 2月 3日(火)  
10時00分~11時00分

無料

会場: 姪北公民館 講堂

ユマニチュードとは、認知症の人とスムーズにコミュニケーションを図る技法です

講座では認知症を正しく理解し、実技体験などを通してユマニチュードの基本的なコミュニケーション技術を学びます  
福岡市内に在住の方はどなたでも受講できます

【介護の技術「あなたのことを大切に思っています」と伝えるための4つの柱】

見る



水平に見ることで  
相手に伝わる  
メッセージがあります

話す



ゆっくりとした  
穏やかな言葉は  
相手に安心を届けます

触れる



触れるときは相手の手を  
下から支えることで  
優しさを伝えます

立つ



1日合計20分  
立つ時間を作れば  
寝たきりを予防できます

【申込先】 姪北公民館

TEL 092-895-1075



福岡  
100 何歳でも  
チャレンジできる  
未来のまちへ





# おとな塾



◆日 時 **2月 6日 (金)**  
**10:00~13:00**

◆場 所 **姪北公民館 学習室・講堂**

◆対 象 **おとな**

◆内 容 **「しっかりと食べて低栄養予防」**  
豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き、  
大豆ごはん、トマトとレタスのヘル  
シーみそ汁、焼き野菜のヨーグルト  
ディップ、梅が枝餅



◆講 師 **校区食生活改善推進員**

◆材料費 **300円**

◆持ってくるもの **エフロン・三角巾  
タオル・材料費**

発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください

定員20人、1/30 (金) までに  
姪北公民館 (TEL895-1075) に  
お申込みください



# おとな塾



◆日 時 **2月7日（土）**

**第一部：10:00～10:50**

**第二部：11:00～12:00**

◆場 所 **姪北公民館 地域団体室**

◆対 象 **おとな どなたでも**

◆内 容 **「スマホ教室」**

**第一部：LINE 活用編**

基本的な使い方と知って得する便利機能

**第二部：スマホ活用編**

便利な使い方と防犯対策

◆講 師 **九後 俊晃 さん**

**(NPO 法人 日本シニアデジタルサポート協会)**

◆持ってくるもの **スマートフォン・飲物**

◆定 員 **一部・二部とも各10人**

1月5日(月)受付開始 ※定員になり次第、締切ります  
※申込の際、希望(一部のみ、二部のみ、両方とも)を教えてください



※発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください

お申込は、**姪北公民館**

**(TEL 895-1075)** にお願ひします