

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、おとなになつ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)
にお願いします。

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
お願ひします

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
まつて
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…」

「病院に行くほと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。

気軽にお立ち寄りください。

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「あなたのこと大切に思っています」と伝えるための4つの柱】



水平に見ることで
相手に伝わる
メッセージがあります



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



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 何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ
100

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

エプロン・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

1 定員20人、1/30(金)までに
姪北公民館 (TEL 895-1075) 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 となたでも**

◆内 容 **「スマート教室」**

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：スマート活用編

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) にお願いします