

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

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

26日(木)、運動指導あります(10:30~11:30)

🍌日にち **2月**は

10日(火)、12日(木)

19日(木)、26日(木)

🍌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



おとな塾



- ◆日 時 **2月 15日 (日)**
9:50 公民館集合出発
現地解散 12:50 公民館解散 13:30
- ◆場 所 **東吉塚公民館**
吉塚市場リトルアジアマーケット
- ◆対 象 **おとな どなたでも**
- ◆内 容 **まちなかの多文化発見「アジアの旧正月イベントに行ってみよう！」**
東吉塚公民館でアジアの旧正月の話を聞いて、徒歩で吉塚市場に行きます(移動時間15分程)
- ◆定 員 **12人**

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

2月2日(月)受付開始。**姪北公民館 (TEL 895-1075)** にお申込みください

※申込みの際、現地または公民館解散を選んでください

※定員になり次第、締切ります



高齢者教室 のお知らせ



- 日時 **2月17日(火) 10時~11時**
- 場所 **姪北公民館 講堂**

**「人権学習」自分がもっている
無意識の思い込みや偏見に
ついて考えてみましょう**

◆講師

西区生涯学習推進課人権教育推進員

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 2月24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 2月24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。



おとな塾



- ◆日 時 **2月25日(水)**
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**
「力を抜いてラクに動けるコツ編」
- ◆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) をお願いします