

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

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 まちのなかの多文化発見「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

- ① 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



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

# なんかくらん 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。

# 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) にお願いします