

大名公民館だより

令和7年1月1日発行

迎春

1月号

講座のお申し込みは
電話・来所で
受け付けます

福岡市大名公民館
福岡市中央区大名2-6-53
TEL 751-4212 FAX 751-7691



サークルや講座の
詳細はこちらから



新年あけましておめでとうございます。

皆様、令和7年の新年を健やかに迎えのことと
心からお慶び申し上げます。
平素から公民館事業・活動等に対しまして沢山の
ご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
職員一同、力を合わせ信頼にお応えできるよう
努めてまいりますので、今年も昨年同様よろしく
お願いいたします。

皆様にとりまして、ご健康で幸せ多い年になります
ようご祈念申し上げまして新年のご挨拶いたします。

大名公民館

溝上ひとみ

公民館職員一同

公民館休館のお知らせ（月1回の臨時休館日）

12月28日（土）は臨時休館します

12月23日（月）までに申込みがなければ

令和7年 1月 6日（月）は臨時休館します

公民館休館のお知らせ（年末年始）

公民館は

令和6年12月29日（日）～令和7年 1月 3日（金）まで休館します

サークルは

令和6年12月26日（木）～令和7年 1月 6日（月）まで休みです



健康カフェ



2月3日（月）10:00～12:00

～介護保険と福祉用具・住宅改修について～

内 容：健康体操、脳トレ、レクリエーション 他
会 場：公民館 講堂・学習室
講 師：いきいきセンター 味木氏
保健師・健康運動指導士
対 象：万年青大学会員・ふれあいサロン会員
大名地区在住の方
定 員：30名
参加費：無料
締切り：1月27日（月）

*軽食・お茶を用意します

*運動しやすい服装でお越しください

共催（大名衛生連合会・ふれあいサロン・大名老人クラブ 連合会）

料理教室

食進会

1月27日（月）10:00～12:00

～メタボ予防からフレイル予防へ～

内 容：生涯骨太クッキング
会 場：公民館 学習室
講 師：『食進会』松本 華苗氏・ヘルスメイト
対 象：どなたでも
定 員：10名（先着予約順）
参加費：300円
持参物：エプロン・三角巾・筆記用具
締切り：1月20日（月）



あひるクラブ



2月7日（金）10:30～12:00

～みんなで楽しく遊びましょう！～

内 容：パネルシアター 他
会 場：公民館 児童等集会室
講 師：あいくる出前講座
対 象：乳幼児親子
定 員：10組
参加費：無料
締切り：1月31日（金）

『福岡市おむつと安心定期便』の対象です

スマホ教室

2月25日（火）10:30～12:00

～インターネットを使おう～

内 容：スマホの操作方法
会 場：公民館 地域団体室
講 師：ドコモショップ天神南店
対 象：どなたでも
定 員：15名（先着予約順）
参加費：無料
締切り：2月18日（火）



よかトレステーション

ラジオ体操第1をながします
一緒に体を動かしませんか？！

*1月17日（金）10:30

*公民館 1フロビー

*どなたでも



運動機能の専門家

理学療法士が教える

自宅で出来る体操で健康寿命を延ばしませんか



～ 膝の痛みについて学ぼう ～



① 前回のおさらい「筋肉の柔軟性とストレッチなど...」

② 膝はどうして痛くなるのか？膝に良い運動は？

令和7年1月29日(水)14:00～15:30 会場:大名公民館

講師: R E E H A

理学療法士 緒方 剛

参加費 : 無料
定員 : 30名
締切 : 定員になり次第
受付開始 : 13:30
対象 : 大名地区在住の方

申込み: 大名公民館

TEL 092-751-4212

FAX 092-751-7691

主催 : (公社)福岡中部法人会第2支部

共催 : 大名公民館 大名自治協議会

～防災訓練のお知らせ～



令和7年 2月15日(土) 10:00～
防災訓練を実施します

詳細は2月号でお知らせします

大名自治協議会

防災防犯部

冬場に多発 ヒートショックにご用心 ヒートショックとは？

急激な温度変化により血圧が大きく上下することで、心臓や血管の疾患が起こること。失神、心筋梗塞、脳梗塞など。

予防のポイント

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖かく
 - ・シャワーを使って浴槽に給湯。
 - ・お湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蓋を外しておく。
- ②熱いお湯に気をつけて
 - ・お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までが目安。
- ③立ち上がる時はゆっくりと
 - ・浴槽から急に立ち上がると脳が貧血状態になり一過性の意識障害を起こすことがある。
- ④食後すぐや、飲酒、医薬品服用後の入浴を避ける
 - ・血圧の低下で失神することがある。
- ⑤入浴前は同居者に一声かけて
 - ・入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が重要。
 - ・同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見よう。
 - ・一人での入浴を避けるため、公衆浴場の利用も。

事故発生時の対応方法

- ①浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- ②入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。(出せないようであれば蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。)直ちに救急車を要請する。
- ③浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け反応があるか確認する。
- ④反応がない場合は呼吸を確認する。
- ⑤呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- ⑥人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。できなければ胸骨圧迫のみ続ける。