令和7年度　教室一覧表

福岡市立福岡100プラザ東
電話(092)671-2213　FAX(092)671-2214
e-mail:toukouen@mocha.ocn.jp

2025年4月23日　現在

シニア教室

実施場所	種　目	日　時		必要事項
福岡１００プラザ東	短歌	1.3火	9:50～11:50	基礎講座用プリント代100円/年 4月は、第3火曜から開始
	健康リズム体操	1.3火	10:00～11:30	教材費500円/年 Tシャツ代3,300円
	童謡・唱歌をうたう	1.3火	10:00～12:00	テキスト代1,100円/年
	ソング＆リズム体操	2.4火	10:00～12:00	教材費1,000円 道具代3,000円 Tシャツ代2,600円/年
	謡曲(観世流)	火	13:00～15:00	新規入会者用教本 500円～2,200円/初回
	ジャズを楽しく聴く火曜	4火	13:00～15:00	教材プリント代1,500円/年
	中級囲碁	火	15:00～17:00	日本棋院
	社交ダンス	水	10:30～12:00	CD・足型図1,000円/半年毎 ダンスシューズ持参
	初級英語	1.2.3水	10:30～12:00	教材代　500円/年 5月開講
	手編み	1.2.3水	13:00～15:00	日本編物文化協会
	はじめてのフラダンス	1.2.3水	13:00～14:30	カヒコ現代フラ 教材費500円/1曲毎
	折り紙	1.3水	13:00～14:30	教材代1,100円/年 折紙15cm×15cm、7.5cm×7.5cm、はさみ、のり、定規、カッター、カッターマット（100均にあるもの）持参
	大人こそ絵本	1.3水	15:00～16:30	資料代500円/年
	やさしい大正琴	2.4水	13:00～15:00	楽譜代100/月　初心者対象 大正琴持参、レンタルの場合200円/月
	知って得する雑学	4水	13:00～14:30	
	ステップアップフラダンス	4水	14:30～16:00	カヒコ現代フラ 教材費500円/1曲毎
	園芸	1.2.3木	10:00～12:00	教材費1,000円/年 講師交代
	いきいき3B体操	2.4木	10:30～12:00	ベル・ベルターなどの道具は、講師が準備
	健康麻雀（初級）	木	13:00～15:00	名札・教材代500円/年
	三味線	1.3木	13:00～14:30	譜面代10円/回　三味線持参
	笑いヨガにこにこ体操	1.3木	13:00～14:30	教材代500円/年 Tシャツ代3,300円
	科学と暮らし	2木	13:00～15:00	
	太極拳	金	10:00～12:00	資料代2,000円/年
	世界遺産を学ぶ(後編)	1.3金	10:00～12:00	資料代100円/年
	中国語	2.4金	10:00～11:30	教材費1,000円/年
	刺繍と小物作り	2.4金	10:00～12:00	教材代 3,000円/年 裁縫道具、方眼ノート、筆記用具持参
	茶道(表千家)	1.2.3金	13:00～15:00	抹茶菓子実費1,000円/月 ふくさ、扇子、白靴下持参
	フラダンス	1.3金	13:00～15:00	レシピ代500円/新曲毎
	世界遺産を学ぶ(前編)	2.4金	13:00～15:00	資料代100円/年
	健幸のための温泉めぐり	4金	13:00～14:30	
	楽しいフラダンス	2.4金	15:00～17:00	レシピ代500円/新曲毎
	スポーツダンス	1.2.3土	10:00～12:00	教材テープ代500円/年
	スマホ活用	1.3土	10:00～12:00	テキスト・教材代2,000円/年 スマホ持参 スマホ１年程度の方対象
	俳句	2.4土	10:00～12:00	資料・短冊代2,000円/年
	手芸	2.4土	10:00～12:00	教材費1,000円/半年毎 フェルト・綿布・厚紙・色紙・布用と紙用鋏・裁縫道具・ボンド・両面テープ・糸（ミシン使用なし）
	絵画	2.4土	13:00～15:00	備品・事務用品代1,000円/年
	ジャズを楽しく聴く土曜	3土	13:00～15:00	教材プリント代1,500円/年
	囲碁初級プラス	日	10:00～12:00	
	麻雀中級A	日	10:00～12:00	資料代500円/月
	麻雀中級B	日	13:00～15:00	資料代500円/月
	切り絵	1.3日	13:00～15:00	道具・資料代3,000円/年 カッターマット、30°カッターと替刃、切り絵用紙、用サック、ボンド、爪楊枝、マスキングテープ、筆ペン、赤ボールペン持参
	ストレッチ(寝て座って)	2.4日	13:00～15:00	名札・教材資料テープ・CD代500円/年 ヨガマット、タオル、新聞などで作った棒持参　動きやすい服装で
	みんなと一緒に認知症予防	2日	13:30～15:00	筆記用具持参

実施場所	種　目	日　時		必要事項
★青葉	初級英語と英会話	月	13:00～15:00	テキスト代1,000円/年
	囲碁	火	13:00～15:00	
★香椎下原	囲碁	金	13:00～15:00	対戦表・資料・事務用品代500円/月
★香椎東	糸まりとさげもん	火	10:00～12:00	持参物、初回時に講師より説明あり
★香住丘	よかよか花サロン	1木	13:00～15:00	花・抹茶・菓子代400円/月
	囲碁	金	10:00～12:00	日本棋院　4月は第2週より開始
★香陵	実用書道	2.4土	10:00～12:00	手本代190円/月　硯.墨.下敷.文鎮持参（紙と筆を新規購入時は、教室にも用意）
千早公園	スマイル健康体操	水	10:00～11:30	
★名島	実用書道	2.4月	10:00～12:00	手本代190円/月　硯.墨.下敷.文鎮持参（紙と筆を新規購入時は、教室にも用意）
★箱崎	囲碁	土	13:00～15:00	
筥松	囲碁	月	13:00～15:00	
★八田	囲碁	月	13:00～15:00	
	将棋	火	13:00～15:00	講師交代
美和台北	健康リズム体操	1.2.3水	10:00～11:30	教材費500円/年
★は公民館合築となります		福岡100プラザ東で実施		各いこいの家で実施

実施場所	講座名	曜日	時間	必要事項
高齢者創作講座	パッチワーク	123水	10:00～12:00	本代・道具代 2,500円/年 裁縫道具・筆記用具持参
	染　め　花	123木	13:00～15:00	材料費500円～1,000円/月
高齢者健康いきいき教室	※歌と体操	4水	12:30～14:00	受講料500円/回 7月までの4回開催

実施場所	講座名	曜日	時間	必要事項
プラザ企画講座	書道	2火	13:00～15:00	道具は、講師に相談
	韓国語	1.3木	10:00～11:30	初心者対象 約2,000円テキスト代/初回
	フォークダンス	1.3木	10:00～12:00	
	日本舞踊（藤間流）	2.4金	13:00～15:00	
	日本舞踊（花柳流）	1.3日	13:00～15:00	
（オンライン環境のある方、これから始められる方対象）				
オンライン	笑いヨガ オンライン	3木	9:50～10:30	パソコン・タブレット・スマホ等機器・Wi-Fi環境
	ケアヨガ オンライン	3日	10:30～11:30	パソコン・タブレット・スマホ等機器・Wi-Fi環境

●受講料は無料ですが、必要な教材費は実費になります。（※除く）
※歌と体操は、7月までの開催。各回受講料 500円がかかります。

●秋頃に改修工事のため休館となります。その間の教室・講座は、
代替場所での開催を予定しています。ご了承の上お申込みください。

●定員に達していない教室・講座には、5月～11月末迄申込できます。
詳しくは福岡100プラザ東へお問い合わせください。

※　ご　案　内

≪ご利用について≫
各種教室は、福岡市民でかつ原則60歳以上の方がご利用対象です。イベント・スポットセミナー施設設備は、福岡市民全ての方がご利用いただけます。
ご不明な点がございましたら福岡100プラザ東までお問い合せ下さい。