

令和8年度 開講決定 シニア教室 (福岡100プラザ東開催) 休館中代替会場にて実施

No.	教室名	曜日	時間	必要事項	教室内容紹介	代替会場
1	短歌	1.3火	9:50～11:50	テキスト代100円/回 4月～10月代替会場10:00～12:00実施	短歌は三十一文字の定型に、自分の思いを、言葉を選び凝縮させると内容の豊かな定型詩が出来ます。一人一人講師が面談して添削指導します。	箱崎公民館
2	健康リズム体操	1.3火	10:00～11:30	教材費500円/年間、Tシャツ代3,300円	音楽に合わせて貯筋運動、なるこを使ったリズム体操、タオルを使ったストレッチ、脳トレなど「正しく・より楽しく」をモットーに楽しんでいます。	香住丘公民館
3	童謡・唱歌をうたう	1.3火	10:00～12:00	テキスト代1,100円/年間	季節の歌を中心に童謡や唱歌をピアノ伴奏に合わせて歌う教室です。楽譜が読めなくても大丈夫です。懐かしい名曲と一緒に楽しい時間を過ごします。	千早西公民館
4	ソング&リズム体操	2.4火	10:00～11:30	資料教材1,000円/年間、道具660～2,500円、Tシャツ2,800円 講師交代	歌をうたいながら、体を動かします。ストレッチや滑舌なども楽しく行います。	千早公民館
5	謡曲(観世流)	火	13:00～15:00		謡い歴のある方でも初心者の方でも一緒にお稽古できる教室です。(初心者の方が少々もたついても謡暦の長い方が引っ張って下さいます。)	香椎公民館
6	ジャズを楽しく聴く 火曜	4火	13:00～15:00	教材費1,500円/年間 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	米国の黒人によって生み出されたジャズ。今日街角の至る処で流れています。さあ！スウィングして楽しみましょう。初心者にも判り易く解説いたします。	コミセンわじろ
7	中級囲碁	火	15:00～17:00		手筋・詰碁等の解説と自由対局を行っています。多くの人と対局したい、もっと強くなりたい、脳トレとして考えている等、囲碁を楽しむ人達の教室です。	香住丘公民館
8	初級英語	1.2.3水	10:30～12:00	資料代500円/年間	中学時代、英語が得意でなかった人を対象に、「今日用(教養)・今日行く(教育)」をモットーに、歌ったり、読んだり、笑ったりします。	香住丘公民館
9	手編み	1.2.3水	13:00～15:00		編みたい作品を編め、完成した物を着る嬉しさは、気持ちを豊かにし、手先を動かすことが認知症予防にもなり、作品が出来上がる喜びと、一石二鳥です。	千早西公民館
10	折り紙	1.3水	13:00～14:30	基本の折り方折図代300円/2ヶ月(持参物 100均にあり)折紙15×15・7.5×7.5(cm)・定規・のり・ハサミ・筆記用具・ピンセット・カッターマット 4月～10月代替会場13:30～15:00実施	頭の動きは指先からとも言われています。折り紙はやさしさの輪をひろげます。地域の集まりや友人、家族とのコミュニケーションにもなります。	和白東公民館
11	ステップアップフラダンス	1.3水	13:00～14:30	教材レシビ代500円/新曲 回数時間変更	フラダンスを楽しみたい方のクラスです。フラダンスを通じて、笑顔と健康と楽しい仲間作りが出来ますよ。御一緒にしませんか。	千早西公民館
12	はじめてのフラダンス	2.4水	13:00～14:30	教材レシビ代500円/新曲 回数変更	初めての方、少しでも経験のある方のクラスです。日本語曲で簡単なステップとハンドモーションから練習します。踊りの苦手な方も楽しく学べます。	千早西公民館
13	大人こそ絵本	1.3水	15:00～16:30	資料代500円/年間	絵本や物語による教育を40年。人生を肯定する力が凝縮されている絵本を、仲間と一緒に声に出して楽しみましょう。つながって生きる喜びがあります。	香住丘公民館
14	知って得する雑学	4水	13:00～14:30		自分の持っている知識にプラスワンの知識を得て、コミュニケーション能力を高め、生き甲斐に繋げる雑学の教室です。 例：ゴキブリを漢字で書けば？	千早公民館
15	園芸	1.2.3木	10:00～12:00	資料代1,000円/年間 肥料・種・野菜苗は自己負担	野菜作りに挑戦！春・夏・秋・冬、自分で育てた野菜をグットしましょう。	なし
16	三味線	1.3木	13:00～14:30	楽譜代1枚10円/回、三味線持参	三味線弾いて唄って、粋に生きましょう！初心者の方も大歓迎です。やさしく指導いたします。博多古謡、端唄、小唄、皆で楽しく盛り上がりましょう。	香住丘公民館
17	笑いヨガにこにこ体操	1.3木	13:00～14:30	教材費500円/年間 Tシャツ代3,300円	“笑う門には福来たる”笑いと呼吸を合わせた、誰でもできる簡単な健康体操が「笑いヨガ」です。笑いを取り入れながら体を動かしてみませんか。	香住丘公民館
18	囲碁を楽しむ 入門	1.3木	13:00～15:00	代替会場では、1.3(木)10:00～12:00実施	難しいと思われる囲碁も、勝てば楽しい。負けても勉強と思い、対局を楽しめるように、考え方、打ち方を覚えて上達していきましょう。	香椎公民館
19	日本の唄	2.4木	10:00～12:00	教材代1枚10円/回	日本の唄教室、発声練習も行います。わらべ唄、唱歌、端唄、小唄、明治大正はやり唄まで。(昭和歌謡は、ありません)皆で楽しく唄いましょう。	香椎公民館
20	れ・あっぷ3B体操	2.4木	10:30～12:00		3B体操を続けてこられた方向きの講座です。用具の楽しさを知っている分、用具にアップアップしないようにレベルアップしていきます。	香陵公民館
21	科学と暮らし	2木	13:00～15:00		現代の暮らしには科学技術の正しい理解が必要です。この教室は福岡 100プラザ 全体の中で 自然科学リテラシーを扱う唯一の教室です。	香陵公民館
22	太極拳	金	10:00～12:00	CD雑費代雑費2,000円/年間	太極拳は、古来より中国に伝承された武術で、動く瞑想と言われ、24の形にまとめられた健康運動です。長年経験ある講師が指導します。	千早公民館
23	世界遺産を学ぼう (日本編)	1.3金	10:00～12:00	資料代100円/年間 教室名変更	日本の世界遺産26件を学ぶ事で旅行の選択肢を広げると共に地域に伝わる伝統文化に出会います。また、歴史に興味が湧くなど脳の活性化に繋がります。	香椎公民館
24	よみきかせ英語で本の朗読	1.3金	10:15～11:45	徴収予定なし、絵本の作成費用が掛かる可能性あり 筆記用具・飲み物持参	お孫さんに英語で「よみきかせ」をしてあげませんか。発音練習や内容の確認をしながら、気持ちを込めた「よみきかせ」をマスターしましょう。	香住丘公民館
25	中国語	2.4金	10:00～11:30	教材費1,000円/年間	身近な話題で、楽しみながら会話が身に付くよう目指します。まずは発音と聞き取りを重点にサポートします。語学は万年青年への特効薬。	香椎公民館
26	小物作りと布遊び	2.4金	10:00～12:00	材料代約2,000円/作品 材料持参でも可 裁縫道具持参 教室名変更	指先を動かし頭の体操と違って、手持ちの布・糸で色合わせ、縫い合わせで作品を作ります。刺し子・パッチワーク・小物作り他、楽しく行います。	香住丘公民館
27	茶道(表千家)	1.2.3金	13:00～15:00	抹茶菓子代1,300円/月 ふくさ持参(新規購入の場合は講師に相談) 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	初心者も経験者も正座が出来なくても、高齢者が楽しみで茶道を学ぶ教室です。立礼のお稽古も行います。	コミセンわじろ
28	フラダンス	1.3金	13:00～15:00	レシビ代500円/新曲	フラダンスは全てに感謝する踊りです。生徒さんそれぞれの表現力を大切にし、初心者、経験者全員でまとまりのある踊りを目指しています。	香椎浜公民館
29	カラオケで唄える英語の歌を覚えましょ！	1.2.3金	13:30～15:00	徴収予定なし、今後楽曲CD購入時に費用発生の可能性あり 筆記用具・飲み物持参	リズムにのって歌を唄って健康促進。英語の歌を上手に唄ってカラオケで披露すれば、周りの注目を浴びること間違いなしです。	香住丘公民館
30	世界遺産を学ぼう (海外編)	2.4金	13:00～15:00	資料代100円/年間 曜日時間・教室名変更	日本・海外の世界遺産を学ぶ事で旅行や地域の文化や歴史など多くの事を学ぶ事ができます。更に、これらの事を日々の生活に生かしてみませんか。	香椎公民館
31	ジャズを楽しく聴く 金曜	3金	13:00～15:00	教材費1,500円/年間 教室名曜日変更 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	米国の黒人によって生み出されたジャズ。今日街角の至る処で流れています。さあ！スウィングして楽しみましょう。初心者にも判り易く解説いたします。	コミセンわじろ
32	温泉と健幸シリーズⅢ マイ泉探し	4金	13:30～15:00	教室名・時間変更 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	10種類ある温泉の、泉質毎の特徴、適応症、入浴(浴びる、飲む、吸う)方法、代表温泉地を解説。自分に適した温泉・泉質を見出しましょう。	コミセンわじろ
33	楽しいフラダンス	2.4金	15:00～17:00	レシビ代500円/新曲 4月～10月代替会場13:30～15:30実施	もっとフラダンスを踊りたい方向けのクラスです。「フラダンスを楽しく」を目指し、同じレッスンを繰り返す事で表現力が上がります。	香椎浜公民館
34	シニア健康ダンス	1.2.3土	10:00～12:00	CD・資料代500円/年間 運動できる服装で 教室名変更	ストレッチやダンスのほか、おしゃべりタイムを設けて、頭の活性化をはかります。体操ダンスは勿論、参加することが楽しい教室を目指しています。	香住丘公民館

No.	教室名	曜日	時間	必要事項	教室内容紹介	代替会場
36	スマホ活用	1.3土	10:00～12:00	テキスト代2,000円/年間	スマホ周辺でのデジタルに関するモヤモヤ、困りごとを共有して相談しあい、「自ら気づく」を目指す教室です。生成AI使いになしמושし。	千早公民館
37	手芸	2.4土	10:00～12:00	(布・レース・ビーズ・図案・紐・両面テープ・ボンド・糸・針・綿・段ボール他)材料代約2,200円/年間	家で不要になった布や小物を可愛くて利用できる物に変身させる手芸教室！簡単に楽しく作れるよう、色々な技法やアイデアでステキに蘇らせる教室です。	香椎下原公民館
38	絵画	2.4土	13:00～15:00	講師交代 画材・マスキングテープ持参	アートは心の運動。大切な思い出や存在を自由に描きませんか？個性を尊重したオリジナル作品作りを、楽しくサポートします。初心者の方も大歓迎です。	香陵公民館
39	囲碁初級プラス	日	10:00～12:00		勝ちたいだけの囲碁は上達が難しい。対局相手へ敬意を払い、中級の更なる上を目指して、基本に戻って自分の碁を打てば上達間違いなし。	香住丘公民館
40	切り絵	1.3日	13:00～15:00	カッターマット・カッター30度刃・切り絵用紙・ピンセット・色紙・ボンド・図案・爪楊枝・スプレーのり・台紙・金の定規・筆ペン他道具代3,500円/初回、材料代1,500円/年間 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	黒紙をカッターで切り、黒一色・色紙・絵の具で着色したりと自由でステキな作品を作ります。好きな絵を色々な表現方法やアイデアで仕上げる教室です。	なみきスクエア
41	ストレッチ(寝て座って)	2.4日	13:00～15:00	教材費500円/年間 新規者プラス500円 ジャージ・Tシャツで参加 (持参物) ヨガマット・タオル	布団の上や畳、床、椅子等で安心して気軽に「ながらで」できる、寝て座ってできるストレッチ教室です(▽)！	香住丘公民館
55	英語の歌を唄いましょう	1.2.3土	13:30～15:00	教材代50円/1曲 月に2～3曲 筆記用具・飲み物持参 開講日：6/6(土)	リズムにのって歌を唄って健康促進。カーペンターズの歌や映画の主題歌・挿入歌・イベントに合わせた歌の練習をします。	千早公民館
56	フォークダンス	第1.3木	10:00～12:00	動きやすい靴・服装で、飲み物・タオル持参 開講日：8/6(木)	世界の曲をリズムに合わせて初心者の方でも踊れるように指導します。たくさんの方との触れ合いも大切にして楽しい時間を作っていきます。	コミセンわじろ
57	バルーン教室	4火	10:00～12:00	材料代800円/毎回 ウェイト・持ち帰り用袋代130円/初回のみ ハサミ持参	プロ仕様のバルーンを使い、毎月基礎から学びながら可愛いバルーンアートを作ります。鮮やかな色彩が笑顔と想像力と癒しと元気を与えてくれます。	コミセンわじろ
58	福岡おもてなし英会話入門	1.3木	10:00～11:30	教材代50円/毎回 筆記用具・ノート・(電子)辞書・飲み物持参	福岡を訪れる外国人に英語で観光案内やお手伝いをしたい方向けの英会話入門教室です。中学英語を使いこなして新しいチャレンジ始めてみませんか？	香椎下原公民館

	実施場所	教室名	曜日	時間	必要事項	教室内容紹介
42	青葉	初級英語と英会話	月	13:00～15:00	資料または本代2,000円/年間	元中学高校の教師で、海外留学の経験があり、長い間英語を教えてきた講師です。日常英会話が上手くなり、英語文が分かるようになる、楽しい教室です。
43		囲碁	火	13:00～15:00		碁（勝負）は「笑い＝勝つと嬉しい」と「涙＝負けると悔しい」の繰り返しです。この繰り返しこそ碁を楽しくします。長年続くだのしみです。
44	香椎東	糸まりとさげもん	火	10:00～12:00	道具・材料は、講師より初回到説明あり	糸まりやさげもんは、お祝い事の飾りで、ひと針ひと針、気持ちを含めて丁寧に作ります。初心者の方でも安心して楽しく学べる教室です。
45	香住丘	(いけばなと茶の湯)よ かよか花サロン	1木	13:00～15:00	花・抹茶・和菓子代400円/回 (持参物)花/バサミか工作/バサミ、台拭き・ハンドタオル・花つつみ等	花との出会いを楽しみ、生活の器にオシャレに飾って、ゆっくり花の美しさを味わい、お抹茶でティータイム・・・花を楽しむコミュニティです。
46		囲碁	金	10:00～12:00		県大会代表経験のある講師が指導をしています。受講者同士の対局は、勝負にこだわらず、和やかな雰囲気の教室を目指しています。
47	香陵	実用書道	2.4土	10:00～12:00	教材代150円/月 書道具一式持参（筆と紙は教室でも求められます）	毎月、季節ことばや花の名前、日常の会話のような手紙文など3枚の課題から自由を選んで書きます。小筆1本で楽しめる教室です。
48	千早公園	スマイル健康体操	水	10:00～11:40		ストレッチ体操を中心に、やさしい筋トレ、ヨガやダンスも取り入れています。体操を覚える為に脳と身体を動かすので、認知症予防につながります。
49	名島	実用書道	2.4月	10:00～12:00	教材代150円/月 書道具一式持参（筆と紙は教室でも求められます）	毎月、季節ことばや花の名前、日常の会話のような手紙文など3枚の課題から自由を選んで書きます。小筆1本で楽しめる教室です。
50	箱崎	囲碁	土	13:00～15:00	6月～講師交代	長年の指導経験のある講師が、囲碁対戦の心得を教えます。囲碁を通じて集中力や、ものの考え方が人生に於いてプラスになるよう指導します。
51	宮松	囲碁	月	13:00～15:00		囲碁の魅力はレベルに応じて楽しむことが出来る事です。又認知症予防にも効果があると言われてています。興味をお持ちの方は当教室の扉を叩いて下さい。
52	八田	囲碁	月	13:00～15:00		囲碁は基本的には斗かいです。斗かいを通じて、今後の人生を前向きに、元気で楽しく過ごすための一助となれば最高です。
53		将棋	火	13:00～15:00		老若男女問わずゲーム感覚で楽しめるのが将棋です。特にシニアの教室では頭の体操としての学びもあり、誰でも楽しく始められる内容となっています。
54	美和台北	健康リズム体操	1.2.3水	10:00～11:30	教材費500円/年間	音楽のリズムに合わせて、鈴やボールを使ったストレッチ・お手玉体操・歌・脳トレで笑って楽しんでいます。体調に合わせて座位でも立位でもできます。

	実施場所	教室名	曜日	時間	必要事項	教室内容紹介	代替会場
1	福岡100 プラザ東	パッチワーク	1.2.3水	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	基礎の縫い合せから始め、色布の形とデザインを考え、布の縫い合せを楽しみながら、巾着・ショルダーバッグ・手さげ・タペストリー等を作製します。	香住丘公民館
2		染め花	1.2.3木	13:00～15:00	材料費500円～1,000円/月	楽しい雰囲気の中、白い生地を自分好みの色に染めて、布でのお花作りです。飾ることもでき、プレゼントなどにも喜ばれます。	和白公民館

	実施場所	教室名	曜日	時間	必要事項	教室内容紹介	代替会場
1	福岡100 プラザ東	書道	2火	13:00～15:00	道具は、講師に相談	プラザ東で40年指導の講師が、流派・型にこだわらない書体の指導を行っています。基礎から丁寧にサポート、美しい文字を書く喜びをお伝えします。	香住丘公民館
2		イキイキ健康YOGA	1.3水	10:30～12:00	ヨガマット持参	椅子を使ったやさしいヨガと健康のお話で、無理なく体を動かしながらイキイキした毎日を目指します。	香椎下原公民館
3		韓国語	1.3木	10:00～11:30	初心者対象 約2,200円テキスト代/初回	ネイティブの先生が韓国の文字や文化を分かりやすく教えます。明るく楽しい仲間がたくさんいる韓国語教室にオソオセヨ！	香住丘公民館
4		日本舞踊（藤間流）	2.4金	13:00～15:00	準備物は、見学時に講師よりお知らせ 例）扇子・稽古着など	講師が振り付けた馴染みのある曲をみんなで踊るので、初心者の方でも楽しくお稽古ができます。チームワークを大切にしている教室です。	香椎東公民館
5		日本舞踊（花柳流）	1.3日	13:00～15:00	持参物は、その都度講師よりお知らせ 例）扇子・日本手拭など	日本舞踊、初めたいけど色々大変だなと思われても大丈夫です。初心者でも安心です。楽しく優雅に踊れるように指導いたします。着付けも覚えますよ。	千早公民館
6		ご自宅 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	“笑う門には福来たる”笑いと呼吸を合わせた、誰でもできる簡単な健康体操が「笑いヨガ」です。笑いを取り入れながら体を動かしてみませんか。	

※途中入会の申込は、11月末迄です。まずはお電話でお問い合わせください。

福岡100プラザ東 TEL 092-671-2213

【重要】福岡100プラザ東の施設は、改修工事のため休館中です。
その間の教室・講座は、代替場所での開催となります。一覧表でご確認いただき、ご了承の上お申込みください。
代替場所に関しては、予定会場です。状況により変更になる場合があります。変更の際は、随時ご案内させていただきます。
※代替会場が公民館の場合、駐車場はご利用いただけません。

最新の空き状況が見れます！

福岡100プラザ東公式LINE 登録はこちら →

