

令和8年度シニア教室受講生追加募集

※施設の改修工事により実施場所等が変更になる場合がありますので、各福岡100プラザにお尋ねください。

番号	実施場所	種目	教える人から教室PR	材料費等	実施日時		追加募集定員
					曜日	時間	
1	プラザ東 (代替：箱崎公民館)	短歌	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。	テキスト代100円/回	13火	10時～12時 ※プラザで実施の場合 9時50分～11時50分	3
2	プラザ東 (代替：千早公民館)	ソング&リズム 体操	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。	資料教材1,000円/年間、道具660～2,500円、Tシャツ2,800円	24火	10時～11時半	15
3	プラザ東 (代替：香椎公民館)	謡曲(観世流)	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。)		1234火	13時～15時	9
4	プラザ東 (代替：コミセンわじろ)	ジャズを楽しく 聴く 火曜	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。	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	4火	13時～15時	5
5	プラザ東 (代替：香住丘公民館)	初級英語	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。	資料代500円/年間	123水	10時半～12時	6
6	プラザ東 (代替：和白東公民館)	折り紙	頭の働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。	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	13水	13時半～15時 ※プラザで実施の場合 13時～14時半	4
7	プラザ東 (代替：千早西公民館)	ステップアップ フラダンス	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。	教材レシピ代500円/新曲	13水	13時～14時半	5
8	プラザ東 (代替：千早西公民館)	はじめてのフラ ダンス	初めての方、少しだけ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。	教材レシピ代500円/新曲	24水	13時～14時半	8
9	プラザ東 (代替：香住丘公民館)	三味線	三味線弾いて唄って、粹に生きましょう！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。	楽譜代1枚10円/回、三味線持参	13木	13時～14時半	5
10	プラザ東 (代替：香陵公民館)	科学と暮らし	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。		2木	13時～15時	6

令和8年度シニア教室受講生追加募集

※施設の改修工事により実施場所等が変更になる場合がありますので、各福岡100プラザにお尋ねください。

番号	実施場所	種目	教える人から教室PR	材料費等	実施日時		追加募集定員
					曜日	時間	
11	プラザ東 (代替：香椎公民館)	中国語	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效薬。	教材費1,000円/年間	24金	10時～11時半	2
12	プラザ東 (代替：香椎浜公民館)	フラダンス	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、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。	レシピ代500円/新曲	13金	13時～15時	6
13	プラザ東 (代替：コミセンわじろ)	ジャズを楽しく聴く金曜	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。	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	3金	13時～15時	12
14	プラザ東 (代替：コミセンわじろ)	温泉と健康シリーズⅢマイ泉探し	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。	4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	4金	13時半～15時	10
15	プラザ東 (代替：香椎浜公民館)	楽しいフラダンス	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。	レシピ代500円/新曲	24金	13時半～15時半 ※プラザでの実施の場合 15時～17時	8
16	プラザ東 (代替：香椎下原公民館)	手芸	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。	(布・レース・ビーズ・図案・紐・両面テープ・ボンド・糸・針・棉・段ボール他)材料代約2,200円/年間	24土	10時～12時	4
17	プラザ東 (代替：なみきスクエア)	切り絵	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。	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	13日	13時～15時	3
18	プラザ東 (代替：香住丘公民館)	ストレッチ(寝て座って)	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(∇∇)/	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	24日	13時～15時	5
19	ラ1出 こザ0強 しい(0福 のいブ岡 箱崎	囲碁	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。		1234土	13時～15時	3
20	プラザ東 (代替：香住丘公民館)	高齢者創作講座 パッチワーク	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。	教材代 3,000円/年 裁縫道具、方眼ノート、筆記用具持参	123水	10時～12時	5
21	プラザ東 (代替：和白公民館)	高齢者創作講座 染め花	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。	材料費500円～1,000円/月	123木	13時～15時	1