

令和8年度『シニア教室』開講予定一覧表

【福岡100プラザ早良】＊休館中は実施場所が異なります。

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プ ラ ザ 早 良	はじめてのハーモニカ	要	13火	10:00～	15
	生け花	要	24火	10:00～	15
	きりえ	要	24火	10:00～	15
	俳句(初級)	要	24火	13:00～	20
	俳句研究会	要	13火	13:00～	20
	シニアヨガ	※	13火	13:00～	15
	大正琴(初級)	要	2火	13:15～	20
	大正琴(中級)		4火	13:15～	20
	ペン習字(初級)	要	13火	15:15～	20
	ペン習字(中級)	要	24火	15:15～	20
	ストレッチ体操	要	水	10:00～	20
	絵手紙(初級)	要	24水	9:30～	15
	絵手紙(中級)	要	13水	9:30～	15
	きもの着装(初級)	※	13水	10:00～	12
	きもの着装(中級)	※	24水	10:00～	12
	水彩画入門	要	24水	10:00～	15
	シニア英会話	要	2水	10:00～	15
	やさしいフラダンス	要	123水	13:00～	20
	英文社説を読む	要	13水	13:00～	20
	健幸のための温泉めぐり	要	4水	13:00～	15
	書 道	要	13水	15:15～	15
	水墨画(初級)	要	24木	10:00～	20
	水墨画(中級)	要	13木	10:00～	20
	三味線	要	123木	10:00～	20
	そろばん	要	24木	10:00～	15
	世界遺産を学ぼう(前編)	要	13木	10:00～	20
	世界遺産を学ぼう(後編)	要	13木	13:00～	20
	これから始める麻雀	要	24木	13:00～	15
	ソング&リズム体操	要	13木	13:00～	20
	笑いの健康体操		13木	14:45～	20
	粘土で作るお花	要	13木	15:15～	10
	かな書道(初級)	要	13木	15:15～	20
	かな書道(中級)	要	24木	15:15～	20
	茶 道	要	13金	9:30～	18
	囲碁(入門編)		金	10:00～	16
	コーラス(初級)	要	13金	10:00～	20
	コーラス(中級)	要	24金	10:00～	20
	初級囲碁		金	13:00～	20
	民 謡	要	金	13:00～	20
	太極拳	要	金	13:00～	20
	太極柔力球	要	13金	15:15～	20
	尺 ハ	要	金	15:15～	20
	健口歌トレーニング(初級)	要	13土	10:00～	20
	健口歌トレーニング(中級)	要	24土	10:00～	20
	やさしいお天気教室	要	4土	10:00～	15
	フォークギター	要	13土	13:00～	15
	経済よもやま話		24土	13:00～	20
	金融とマーケットを学ぼう		13土	13:00～	20
	いきいき健康ダンス	要	土	15:15～	20
	ウクレレ	要	24土	15:15～	15
	社交ダンス		日	10:00～	20
	水彩画(初級)	要	13日	10:00～	20
	水彩画(中級)	要	24日	10:00～	20
(いこいの家)出張福岡100プラザ早良	有田 生け花	要	13月	13:00～	15
	飯原 囲 碁		木	13:00～	20
	百通 方位(吉方位)を知ろう	要	13水	14:00～	15
	四箇田 書 道	要	火	10:00～	20
西新	書 道	要	13木	14:00～	15

注) 材料費等の欄⇒「要」：材料費等の自己負担がある教室、「※」各自で準備物が必要な教室

【福岡100プラザ西】

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プ ラ ザ 西	囲碁		1234火	10:00～	30
	三味線初級	要	234火	10:00～	14
	かっぱれと舞踊	※	1234火	12:30～	10
	経済よもやま話	※	13火	13:00～	30
	詩吟		123火	13:30～	29
	着付け	※	24火	13:30～	15
	ソング&リズム体操	要	13火	14:45～	20
	俳句	要	13水	9:30～	10
	笑いヨガ	※	24水	10:00～	50
	カラオケ	要	123水	10:00～	25
	茶道	要	123水	10:00～	15
	MCI予防健康スポーツ	※	13水	10:00～	30
	さげもん小物作り	要	24水	10:00～	15
	民謡		13水	13:00～	12
	三味線中級	要	234水	13:00～	14
	コーラス	要	13水	12:30～	40
	宇宙発酵健康	要	2水	13:30～	12
	にこにこダンス	※	1234水	14:45～	30
	ストレッチ体操	※	13木	10:00～	30
	実用書道	要	13木	10:00～	15
	クラシックギター初心者	要	124木	13:00～	20
	クラシックギター初級	要	124木	10:00～	30
	花架拳	要	24木	10:00～	20
	粘土工芸	要	1234木	13:00～	10
	社交ダンス (金)	※	1234金	9:45～	15
	木目込人形	要	234金	10:00～	15
	書道	要	24金	10:00～	20
	演歌カラオケ	要	123金	13:00～	25
	やさしい英会話	要	24金	13:00～	20
	練功十八法	※	1234金	13:30～	40
	社交ダンス (土)	※	1234土	9:45～	40
	ハーモニカ	要	1234土	10:00～	28
	水彩画	要	1234土	10:00～	30
	ゆっくりしなやかエクササイズ	※	24火	14:45～	30
	尺ハ	要	1234土	13:00～	20
	フラダンス	要	1234火	10:00～	30
	はじめての太極拳	※	24木	13:00～	25
	はじめての韓国語	要	13木	10:00～	12
	柔力球エクササイズ	要	24金	16:00～	30
	ゆっくり楽しい英会話	要	24木	13:30～	12
	日本文化教室	要	13金	10:00～	10
	やさしい投資のイロハ	要	24火	13:00～	30
	みんなと一緒に認知症予防	※	24日	13:30～	12
	現役添乗員が語る旅のウラ話	要	13火	13:00～	12
	やさしい長唄三味線	要	1234水	10:30～	10
	ウクレレ	※	13木	10:00～	12
西 岐 市 有 田 区 西 新 町	西岐南 囲碁		1234火	13:00～	16
	城原 囲碁		1234火	13:00～	20
	西岐 囲碁		1234土	13:00～	24

【その他の講座や催し】

福岡100プラザでは上記の教室の他、その都度参加者を募集する講座や催しを開催しています。また、社会参加の相談に応じるコーディネーターが活動しています。

随時市政だよりや、社会参加ポータルサイト“福岡オトナビ”でお知らせしていますので、右の二次元コードまたは「福岡オトナビ」で検索してご確認ください。



福岡オトナビ

福岡100プラザ各種教室の 受講生募集！

福岡100
何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ

福岡100プラザでは、令和8年度「シニア教室」及び「高齢者創作講座」受講生を募集します。文化系から運動系のものまで種類豊富です。いこいの家等身近な地域で実施する「出張福岡100プラザ」も!この機会に、新しい趣味や学びに**チャレンジ**してみませんか？

※シニア教室は、これまでの知識や経験、技術を活かし高齢者が教える教室。高齢者創作講座は、専門講師から学べる講座です。

概 要

- 申し込み人:市内にお住まいの原則60歳以上の方(令和9年3月末までに60歳になる方を含む)
- 受講料:無料(一部、材料費等自己負担あり)
- 注意事項:応募多数の場合は、抽選となることがあります。原則申込者が10人に達しない教室は開講しません。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。

申込方法

- 申込方法:各福岡100プラザに電話、FAXまたはメールでお申し込みください。
※プラザ博多、中央、城南、西は来館でも受け付けます。
※プラザ東、南、早良は、改修工事により休館しているため、電話、FAXまたはメールのみでの申込です。

福岡100プラザ東 :香住ケ丘1丁目 (TEL) 671-2213 (FAX) 671-2214
(メールアドレス) toukouen@mocha.ocn.ne.jp

福岡100プラザ博多:千代1丁目 (TEL) 641-0903 (FAX) 641-0907
(メールアドレス) cho-seien@magokorokai.jp

福岡100プラザ中央:長浜1丁目 (TEL) 771-7677 (FAX) 716-0046
(メールアドレス) maizuruen@magokorokai.jp

福岡100プラザ南 :若久6丁目 (TEL) 511-7255 (FAX) 511-7558
(メールアドレス) wakahisaen@lime.ocn.ne.jp

福岡100プラザ城南:南片江2丁目 (TEL・FAX) 861-1123
(メールアドレス) 100plaza.jyonan@c-fukushin.or.jp

福岡100プラザ早良:重留7丁目 (TEL) 804-7750 (FAX) 804-7751
(メールアドレス) soujuen@utopia.ocn.ne.jp

福岡100プラザ西 :今宿青木 (TEL) 891-2727 (FAX) 891-2784
(メールアドレス) fukujuen-fcs@aioros.ocn.ne.jp



- 申込期間:**令和8年2月15日(日)から2月25日(水)まで**

※2月16日(月)、23日(月・祝)、24日(火)は休館のためFAXまたはメールのみ受け付けます。

【“福岡100プラザ”とは】

趣味やボランティア、仕事など、シニアの皆さんの「やってみたい」を応援する市の施設です。高齢者の社会参加の拠点として、高齢期の社会参加、元気な活躍を応援する機能強化に取り組んでいます。作業や交流に使えるスペース、さまざまな活動に使える研修室、ステージのある大広間、DIY・キッチンなどの新しい活動を応援する設備などもあります! 無料(一部講座・教室は材料費等自己負担)で利用できますので、ぜひお越しください!

令和8年度『シニア教室』開講予定一覧表

【福岡100プラザ東】＊休館中は実施場所が異なります。

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ東	短歌	要	13火	9:50～	15
	健康リズム体操	要	13火	10:00～	25
	童謡・唱歌をうたう	要	13火	10:00～	21
	ソング&リズム体操	要	24火	10:00～	25
	謡曲(観世流)		火	13:00～	20
	紙細工	要	3火	13:00～	12
	ジャズを楽しく聴く火曜	要	4火	13:00～	25
	中級囲碁		火	15:00～	40
	初級英語	要	123水	10:30～	16
	手編み	※	123水	13:00～	25
	折り紙	要	13水	13:00～	14
	ステップアップフラダンス	要	13水	13:00～	20
	はじめてのフラダンス	要	24水	13:00～	20
	大人こそ絵本	要	13水	15:00～	15
	ピースでつくる手作りのアクセサリー	※	24水	10:15～	15
	いきいき3B体操		24水	10:30～	20
	やさしい大正琴	要	24水	13:00～	12
	知って得する雑学		4水	13:00～	30
	園芸	要	123木	10:00～	20
	三味線	要	13木	13:00～	15
	笑いヨガにこにこ体操	要	13木	13:00～	25
	囲碁を楽しむ 入門		13木	13:00～	16
	日本の唄	要	24木	10:00～	20
	れ・あっぷ3B体操		24木	10:30～	20
	科学と暮らし		2木	13:00～	20
	太極拳	要	金	10:00～	25
	世界遺産を学ぼう(日本編)	要	13金	10:00～	30
	よみきかせ英語で本の朗読	※	13金	10:15～	15
	中国語	要	24金	10:00～	12
	小物作りと布遊び	要	24金	10:00～	15
	茶道(表千家)	要	123金	13:00～	15
	フラダンス	要	13金	13:00～	20
	カラオケで唄える英語の歌を覚えましょ！	※	123金	13:30～	15
	世界遺産を学ぼう(海外編)	要	24金	13:00～	30
	ジャズを楽しく聴く金曜	要	3金	13:00～	25
	温泉&健康シリーズⅢマイ泉探し		4金	13:30～	20
	楽しいフラダンス	要	24金	15:00～	20
	シニア健康ダンス	要	123土	10:00～	20
	スマホ活用	要	13土	10:00～	16
	俳句	要	24土	10:00～	14
	手芸	要	24土	10:00～	16
	絵画	※	24土	13:00～	20
	囲碁初級プラス		日	10:00～	22
	切り絵	要	13日	13:00～	16
	ストレッチ(寝て座って)	要	24日	13:00～	25
出張福岡100プラザ東(いこいの家)	青葉 初級英語と英会話	要	月	13:00～	16
	青葉 囲碁		火	13:00～	20
	香椎東 糸まりとさげもん	※	火	10:00～	15
	香住丘 (いけばなと茶の湯)よかよか花サロン	要	1木	13:00～	14
	香住丘 囲碁		金	10:00～	20
	香陵 実用書道	要	24土	10:00～	15
	千早公園 スマイル健康体操		水	10:00～	20
	名島 実用書道	要	24月	10:00～	15
	箱崎 囲碁		土	13:00～	18
	宮松 囲碁		月	13:00～	14
	八田 囲碁		月	13:00～	16
	八田 将棋		火	13:00～	14
	美和台北 健康リズム体操	要	123水	10:00～	16

注）材料費等の欄⇒「要」：材料費等の自己負担がある教室、「※」各自で準備が必要な教室

【福岡100プラザ博多】

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ博多	百人一首	要	13火	10:00～	10
	絵手紙	要	13火	10:00～	20
	エンジョイフラダンス	※	13火	10:30～	20
	編物セラピー	※	13火	13:30～	10
	楽しいパソコン教室		13火	13:00～	10
	民舞（藤間流）		123火	13:00～	20
	華道（池坊）	要	24火	10:00～	10
	認知症フレイル予防教室	要	24火	10:00～	20
	リボンでバラオブジェ教室		24火	13:00～	10
	リンパ&腸活エクササイズ		24火	13:30～	26
	三味線		13水	10:00～	20
	社交ダンス	※	13水	10:30～	15
	手話ダンス	※	123水	13:00～	30
	煎茶道教室		13水	13:00～	10
	やさしい東洋の占い教室		4水	10:00～	10
	元気に若々しくなるアロマセラピー	※	4水	13:00～	20
	太極拳1・3週	※	13木	10:30～	40
	くらしの書		13木	10:00～	30
	健康体操		13木	13:00～	15
	カラオケ歌謡上達教室		13木	13:00～	20
	太極拳2・4週	※	24木	10:30～	40
	やさしいヨーガ教室		24木	13:00～	10
	レクリエーションダンス		24木	13:30～	30
	楽しい韓国語会話		24木	13:00～	20
	編物	※	123金	10:00～	15
	やさしい太極拳1・3週	※	13金	10:30～	20
	自力整体教室	※	13金	13:00～	20
	温泉と健康教室		1金	13:00～	20
	ソング&リズム	要	24金	10:00～	25
	川柳	※	24金	13:30～	20
	ゆっくり生涯運動		24金	13:30～	20
	フラダンス		13土	10:00～	20
	楽しい健康体操	要	13土	13:00～	20
	わくわく中国語	要	13土	13:00～	13
	カラオケ		13土	13:00～	50
	フォークダンス	※	24土	10:00～	20
	ろっ骨エクササイズ～カキラ～		24土	13:30～	30
	音と映像で楽しむ音読	要	24土	13:00～	15
	やさしい太極拳2・4週	※	24日	10:30～	20
	伝統工芸博多おきあげ	要	4日	13:30～	15
出張福岡100プラザ博多(いこいの家)	三坑 ウクレレ		123金	10:00～	18
	冷泉 クラフトバンド制作		123水	13:00～	18
	東月隈 書道	要	123火	10:00～	13
	住吉公園 アコースティックギター	要	123月	13:00～	20
	麻雀 麻雀	要	124火	13:00～	28
	住吉公園 エレキギター	要	123金	13:00～	20
	御供所 百人一首	要	13水	13:00～	20
	美野島 茶道	要	123金	10:00～	13

教室・講座の詳細、材料費等などは、各福岡100プラザにお問い合わせいただくか、福岡市のホームページからも確認ができます。下の二次元コードを読み取り、ご確認ください。



<シニア教室>



<高齢者創作講座>

【福岡100プラザ中央】

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ中央	トータル美容		1234火	10:00～	15
	知れば得する老化トラブル	要	13火	13:00～	30
	太極拳 初級		13火	10:20～	30
	太極拳 中級		13火	15:00～	30
	シニアピラティス体操		1234火	15:15～	10
	ろっ骨エクササイズ～カキラ～		24火	10:30～	30
	遊書 脳の右側で描きましょう		1234火	10:00～	15
	三味線		1234水	10:00～	12
	英語初級	要	13水	10:00～	11
	押し花	要	24水	10:00～	10
	古典文学史	要	1水	13:00～	10
	近代文学史	要	3水	13:00～	10
	ピアノ伴奏でみんなの歌	要	24水	13:00～	20
	ボイストレーニングと歌 初級	要	13水	13:00～	30
	ボイストレーニングと歌 中級	要	24水	15:00～	30
	筆ペンで美文字	要	13水	15:00～	15
	動きやすいカラダへ 背骨コンディショニング	要	24水	10:30～	10
	映画と楽しむ英会話	要	4水	13:00～	15
	伝統舞踊で若く健康に		13水	15:00～	10
	キーボードでピアノレッスン	要	1木	15:00～	12
	詩吟	要	24木	10:00～	14
	認知症フレイル予防		24木	10:00～	25
	初心者楽しい韓国語会話	要	13木	13:00～	18
	ソフトダーツ	要	13木	13:00～	30
	フラダンス		24木	13:00～	20
	ウクレレ	要	24木	13:00～	18
	かぎ針編み	要	234木	15:00～	15
	ソング&リズム体操	要	24木	15:00～	35
	俳句	要	2金	10:00～	12
	社交ダンス		1234金	10:00～	30
	絵手紙&水墨	要	13金	10:00～	15
	折り紙	要	13金	13:00～	14
	ピアノで歌おう	要	134金	13:00～	35
	将棋		1234金	13:00～	20
	いけばな	要	13金	10:00～	10
	いきいき大正琴	要	1金	13:00～	12
	3B体操	要	1234金	15:00～	30
	オールジャンルカラオケ塾	要	1234土	10:00～	18
	創作手芸	要	1234日	10:00～	56
	昭和歌謡を楽しもう（カラオケ）	要	24火	13:00～	20
出張福岡100プラザ中央(いこいの家)	南当仁 囲碁		1234木	13:00～	20
	笹丘 囲碁		1234月	13:00～	15
	舞鶴 謡曲（喜多流）		1234火	10:00～	20

令和8年度『高齢者創作講座』開講予定一覧表

実施場所	クラス名	講師から教室PR	実施予定日時	
			曜日	時間
福岡100プラザ東	パッチワーク	基礎の縫い合せから初め、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。	123水	10:00～12:00
	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。	123木	13:00～15:00
福岡100プラザ博多	博多人形	博多を代表する伝統工芸を学ぶ教室です。型を使わず粘土の塊から形を作る手ひねりて、デザインから焼き、色つけまでを受講生自身が行います。	1234金	13:00～15:00
福岡100プラザ中央	編み物	創作物が完成した時の感動は何物にも変えられません。ぜひ一度ご見学にお越し下さい。	1234水	10:00～11:50
福岡100プラザ早良（陶芸場）	陶芸	筑前黒田藩御用窯高取焼の技法を学びます。小皿、ぐい飲み、湯飲みなどを作ります。「ものづくり」の楽しさを体験しませんか？	火	10:00～12:00
福岡100プラザ西	編物	ベテラン講師と助手による編み物講座です。かぎ針や棒針を使って編んでいます。丁寧に教えていきますので初心者の方でも楽しく学べます。	金	10:00～12:00

【福岡100プラザ南】＊休館中は実施場所が異なります。

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ南	社交ダンス	※	火	10:30～	25
	カラオケ（火）	要	134火	13:00～	25
	カラオケ（金）	要	134金	13:00～	25
	短歌		24金	10:00～	20
	三味線	※	土	13:00～	15
	ナツメロ	要	土	13:00～	48
	囲碁		火	9:30～	22
	フラダンス	要	13水	10:00～	25
	いきいき体操	※	土	10:00～	50
	水墨画	※	火	13:00～	15
	ソング&リズム体操	要	13日	10:00～	25
	フォークダンス	※	24水	13:00～	20
	マジック	要	24木	10:00～	20
	ぬりえ・クラフト	要	水	10:00～	20
	写経	※	13金	10:00～	18
	エコクラフト	要	12水	13:00～	10
	健康のびのび体操	※	木	10:00～	50
	絵画	※	34水	13:00～	20
	昔遊びと健康体操		24木	13:00～	25
	笑顔で健康レクササイズ		13木	13:00～	25
	ヨガ&整体	※	24水	10:00～	10
	ジャズを楽しく聴こう	要	13木	13:00～	18
	実用書道	※	24水	13:00～	15
	背骨コンディショニング	要	13金	10:00～	10
出張福岡100プラザ南(いこいの家)	弥永西 囲碁		土	13:00～	12
	弥永西 ダーツ	※	月	13:00～	20
	弥永西 初級パソコン(Windows)	要	13水	13:00～	10
	長住中央 フォークダンス	※	土	10:00～	16
	西長住 将棋		水	13:00～	18
	柏原 詩吟		月	14:00～	16
	野多目 ギター教室	要	土	14:00～	12
	野多目 すてきな日常英会話	要	月	14:00～	12
	老司 囲碁		水	13:00～	20
	老司 エコクラフト	要	123火	13:00～	15
	埴原西 初級日常英会話	要	月	10:00～	10
	三宅 楽しい日常英会話	要	木	14:00～	12
出張福岡100プラザ南(いこいの家)	三宅 筆・ペン字	※	24月	10:30～	10
	西高宮 囲碁		月	13:00～	24
	若久 元気はつらつ体操	※	134金	10:00～	15
	筑紫丘 健康体操(整体)	※	24火	10:00～	10
	高木 中級英語・英会話	要	水	9:30～	20
	玉川 食事改善勉強会	※	2火	15:00～	20

【福岡100プラザ城南】＊休館中は実施場所が異なります。