

# 福岡 100 プラザ各種教室の 受講生募集！



## 施設の所在地



福岡 100 プラザでは、令和 7 年度「シニア教室」、「高齢者創作講座」及び「健康いきいき教室」の受講生を募集します。文化系のものから運動系のものまで種類豊富です。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？

### 概要

- 募集教室：○シニア教室（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）  
体操、ダンス、ヨガ、手芸、クラフト、カラオケ、外国語、囲碁・将棋など様々な教室があります。
- 高齢者創作講座（専門講師から学べる講座） 博多人形、手芸、園芸など
- 高齢者健康いきいき教室（カラオケ機器を用いた体操プログラム教室）  
※実施する園、教室内容は中面の一覧をご覧ください。
- 申し込める人：市内にお住まいの原則 60 歳以上の方（令和 8 年 3 月末までに 60 歳になる方を含む）
- 受講料：無料（一部の教室は材料費等負担あり）

### 申込方法

- メール、電話または FAX で各福岡 100 プラザへお問い合わせください  
住所・氏名・年齢・電話番号と教室名を各福岡 100 プラザへお伝えください。  
東・中央・城南・早良は来館でも受け付けます。博多・南・西は改修工事により休館しているため、申込受付はメール、電話または FAX のみです。休館中は代替場所で各教室を実施します。

福岡 100 プラザ東	香住ヶ丘 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) choseien-qa@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) jjurakuen@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 7 年 2 月 15 日（土）から 2 月 23 日（日・祝）まで**  
2/17(月)、2/23(祝)は休館日のため、メール、FAXのみ受け付けます。応募多数の場合は抽選となることがあります。

【その他の講座や催し】  
福岡 100 プラザでは上記の教室の他、その都度参加を受け付け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

**① 東区 100プラザ東**  
〒813-0003 東区香住ヶ丘1丁目9-1  
TEL 092-671-2213  
FAX 092-671-2214  
**アクセス**  
西鉄バス「女子大前」下車徒歩約15分  
西鉄貝塚線「香椎花園前」下車徒歩約15分

**② 博多区 100プラザ博多**  
〒812-0044 博多区千代1丁目1-42 (市営千代パピヨン住宅1階)  
TEL 092-641-0903  
FAX 092-641-0907  
**アクセス**  
JR「吉塚駅」下車徒歩約12分  
地下鉄「千代県庁口」下車徒歩約12分  
西鉄バス「千代1丁目」「堅粕1丁目」下車徒歩約7分

**③ 中央区 100プラザ中央**  
〒810-0072 中央区長浜1丁目2-15  
TEL 092-771-7677  
FAX 092-716-0046  
**アクセス**  
西鉄バス「福祉センター前」下車徒歩約1分  
西鉄バス「長浜1丁目」下車徒歩約3分  
地下鉄「天神駅」下車徒歩約10分

**④ 南区 100プラザ南**  
〒815-0042 南区若久6丁目29-1  
TEL 092-511-7255  
FAX 092-511-7558  
**アクセス**  
西鉄バス「若久」下車徒歩約10分  
西鉄バス「東若久」下車徒歩約5分

**⑤ 城南区 100プラザ城南**  
〒814-0143 城南区南片江2丁目32-1  
TEL 092-861-1123  
FAX 092-861-1123  
**アクセス**  
西鉄バス「南片江六丁目」下車徒歩約2分  
西鉄バス「南片江」下車徒歩約4分  
地下鉄七隈線「福大前駅」下車徒歩約15分

**⑥ 早良区 100プラザ早良**  
〒811-1101 早良区重留7丁目8-8  
TEL 092-804-7750  
FAX 092-804-7751  
**アクセス**  
西鉄バス「重留新町」下車徒歩約15分  
西鉄バス「四箇田団地」下車徒歩約15分  
西鉄バス「早寿園前」下車すぐ

**⑦ 西区 100プラザ西**  
〒819-0162 西区今宿青木1043-31  
TEL 092-891-2727  
FAX 092-891-2784  
**アクセス**  
西鉄バス「三陽高校前」下車すぐ  
西鉄バス「生の松原団地南」下車徒歩約5分  
西鉄バス「福岡西陵高校前」下車徒歩約8分

※福岡100プラザ機能強化に向けて順次改修工事を行っています。工事期間中は、各施設ごとに休館していますのでご利用前に各施設へお問い合わせください。

<b>施設の目的</b>	高齢者に関する各種相談、健康の増進や教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に供与することを目的とした施設です。高齢者の社会参加の拠点と位置づけ、高齢期の社会参加、元気の活躍を応援する機能強化に取り組んでいます。
<b>施設内容</b>	大広間、研修室、和室 ほか
<b>事業内容</b>	各種教養講座、各種相談事業など
<b>利用対象者</b>	市内に住む原則60歳以上の人、団体
<b>利用料金</b>	無料。ただし、教養講座で使用する教材費・材料費などは自己負担
<b>研修室等の利用手続き</b>	・研修室等を利用する場合には、希望する日の10日前までに福岡100プラザで利用申請を行い、利用許可証の交付を受けてください。 ・利用時、代表者は必ず利用許可証を携帯してください。

東区 申込：福岡100プラザ 東					
シニア教室（会場、教室名）					
【福岡100プラザ東】短歌、謡曲(観世流)、童謡・唱歌をうたう、俳句、やさしい囲碁、囲碁初級プラス、中級囲碁、健康麻雀(初級)、初級英語、中国語、切り絵、折り紙、絵手紙・水墨画、絵画、手芸、手編み、刺繍と小物作り、色の組み合わせを楽しむ、園芸、茶道(表千家)、世界遺産を学ぶ(前編、後編)、科学と暮らし、知って得する雑学、スマホ活用、健康のための温泉めぐり、大人こそ絵本、ジャズを楽しく聴く(火曜クラス、土曜クラス)、三味線、着付初級、太極拳、ストレッチ(寝て座って)、健康リズム体操、ソング&リズム体操、いきいき3B体操、笑いヨガにこにこ体操、社交ダンス、フラダンス、はじめてのフラダンス、楽しいフラダンス、ステップアップフラダンス、スポーツダンス、やさしい大正琴、麻雀中級(A・B)、みんなと一緒に認知症予防					
【老人いこいの家】					
青葉	初級英語と英会話、囲碁	香椎浜	シニア囲碁	香陵	実用書道
香椎東	糸まりとさげもん	香椎下原	囲碁	名島	実用書道
香住丘	囲碁、よかよか花サロン	千早公園集会所	スマイル健康体操	八田	囲碁、将棋
箱崎	囲碁	筈松	囲碁	美和台北公園集会所	健康リズム体操
高齢者創作講座		染め花、パッチワーク			
高齢者健康いきいき教室		4月～7月の間毎月1回（毎月500円自己負担）			

博多区 申込：福岡100プラザ 博多					
シニア教室（会場、教室名）					
【福岡100プラザ博多】川柳、百人一首、楽しい韓国語会話、わくわく中国語、絵手紙、くらしの書、元気になるペン習字、華道、編物、三味線、やさしい太極拳、太極拳、笑顔De終活、認知症フレイル予防教室、初心者向け楽しいパソコン、民舞、レクリエーションダンス、手話ダンス、フォークダンス、リズムを楽しむフラメンコ、ソング&リズム、健康体操、楽しい健康体操、カラオケ、リンパ&腸活エクササイズ、ろっ骨エクササイズ～カキラ～					
【老人いこいの家】					
三筑	ウクレレ	冷泉	クラフトバンド制作	美野島	茶道
東月隈	書道	御供所	百人一首	住吉公園集会所	アコースティックギター、エレキギター、麻雀
高齢者創作講座		博多人形			



中央区 申込：福岡100プラザ 中央					
シニア教室（会場、教室名）					
【福岡100プラザ中央】詩吟、俳句、古典文学、現代文学、今様、英語初級、初心者楽しい韓国語会話、折り紙、押し花、かぎ針編み、創作手芸、筆ペン、茶道、絵画(初級・中級)、絵手紙&水墨画、やさしい囲碁、将棋、ソフトダーツ、知れば得する老化トラブル策、トータル美容、三味線、ウクレレ、キーボードでピアノレッスン、ピアノ伴奏でみんなの歌、ピアノで歌おう、太極拳、フラダンス、社交ダンス、手話ダンス、ソング&リズム体操、3B体操、ボイストレーニングと歌(初級・中級)、オールジャンルカラオケ塾、昭和歌謡を楽しもう(カラオケ)、コミュニケーション講座、認知症フレイル予防、話題のニュースを振り返る					
【老人いこいの家】					
南当仁	囲碁	笹丘	囲碁	舞鶴	謡曲(喜多流)
高齢者創作講座		手芸(編み物)			

南区 申込：福岡100プラザ 南					
シニア教室（会場、教室名）					
【福岡100プラザ南】短歌、川柳、俳句、写経、詩吟、絵画、水墨画、囲碁、ぬりえ・クラフト、エコクラフト、茶道(裏千家)、ジャズを楽しく聴こう(入門編)、マジック、たのしいオカリナ、三味線、フラダンス、社交ダンス、フォークダンス、いきいき体操、ソング&リズム体操、健康のびのび体操、昔遊びと健康体操、笑顔で健康レクササイズ、ヨガ&整体、カラオケ(火曜クラス、金曜クラス)、ナツメロ、カラオケ(水曜)、実用書道					
【老人いこいの家】					
弥永西	囲碁、ダーツ	東花畑	囲碁、練功十八法	西高宮	囲碁
長住中央公園集会所	フォークダンス	野多目	ギター教室	若久	囲碁、元気はつらつ体操、紙工作
西長住	将棋	鶴田	詩吟	高木	初級英会話
柏原	詩吟	老司	囲碁、エコクラフト	三宅	楽しい日常英会話
高齢者創作講座		園芸			

教室・講座の詳細や実施スケジュールなどは、各施設にお尋ねいただくか、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>  
<高齢者健康いきいき教室>

城南区 申込：福岡100プラザ 城南					
シニア教室（会場、教室名）					
【福岡100プラザ城南】詩吟・和歌・今様、詩吟・歌謡吟詠、相撲甚句、時事英語、脳トレ(中学英語)、絵手紙、水墨画入門、ぬりスクラフト、かな書道、茶道、フラワーアレンジメント、デザインアートフラワー、手あみしてみませんか、マジック、着付け、折り紙、リコーダー、三味線、クラシックギター、琴伝流大正琴、ハーモニカ、太極拳、かつぼれ、日本舞踊、演歌舞踊、H・B体操、シニアのストレッチ、エンジョイ・フラ、フォークダンス、社交ダンス、はじめよう！社交ダンス、にこにこ手話ダンス、すこやか手話ダンス、健康ダンス、みんなのカラオケ、唄うための音楽レッスン、レッツ！ミュージック、声の若返りレッスン、スローヨガ、はじめよう太極拳、尺八・ウインドシンセサイザー、編物、カラオケ昭和歌謡を楽しもう					
【老人いこいの家】		城南	囲碁	田島	囲碁
別府	将棋、囲碁、舞踊			七隈	囲碁
高齢者健康いきいき教室		4月～7月の間毎月1回（毎月500円自己負担）			

早良区 申込：福岡100プラザ 早良					
シニア教室（会場、教室名）					
【福岡100プラザ早良】俳句(初級)、俳句研究会、民謡、初級囲碁、囲碁(入門編)、そろばん、英文社説を読む、生け花、インテリアフラワー、ペン習字、書道、かな書道(初級・中級)、茶道、絵手紙(初級・中級)、水墨画、水彩画(初級・中級)、やさしいお天気教室、経済よもやま話、健康のための温泉めぐり、世界遺産を学ぼう、大正琴(初級・中級)、三味線、尺八、はじめてのハーモニカ、フォークギター、ウクレレ、粘土で作るお花、きもの着装(初級・中級)、太極拳、気功体操、いきいき健康ダンス、社交ダンス(初級・中級)、ソング&リズム体操、笑いの健康体操、コーラス、健口歌トレーニング、太極柔力球					
【老人いこいの家】					
【老人いこいの家】		有田	生け花	飯原	囲碁
野芥	大正琴	四箇田	書道	西新	書道
高齢者創作講座		陶芸			
高齢者健康いきいき教室		4月～7月の間毎月1回（毎月500円自己負担）			

西区 申込：福岡100プラザ 西					
シニア教室（会場、教室名）					
【福岡100プラザ西】俳句、詩吟、民謡、やさしい英会話、茶道、着付け、水彩画(A・B)、書道、実用書道、囲碁、粘土工芸、木目込人形、さげもん小物作り、三味線(初級・中級)、ハーモニカ、尺八、経済よもやま話、練功十八法、太極拳、花架拳、M C I 予防健康スポーツ、笑いヨガ、フラダンス、にこにこダンス、社交ダンス(金曜クラス、土曜クラス)、かつぼれと舞踊、ソング&リズム体操、気功体操、コーラス、カラオケ、演歌カラオケ、宇宙・発酵・健康、クラシックギター(A・B)					
【老人いこいの家】					
吉岐南	囲碁	吉岐	囲碁	城原	囲碁
高齢者創作講座		手芸(編み物)			