EVENT PROGRAM
イベントプログラム

おとなのわくわく おとなのチャレンジ！楽しめるプログラムが満載！

要予約（原則60歳以上）　このマークがあるプログラムは下面の問い合わせ先にお申し込みください

ステージイベント

地域のみなさまとお届けする本日限定の福岡100プラザ博多スペシャルステージイベントです！

プログラム

第１部（11:10〜12:00）　パネルディスカッション

テーマ：セカンドキャリア〜アクティブの新たな挑戦〜

ひきこもりがちな生活から一歩を踏み出し、家族と地域食堂を始めた福田一二三さん。そのきっかけとなったプラザ博多の講座講師倉橋久子さん。おふたりをパネリストにお呼びしていま求められている「地域の一員として、自分らしく活躍する場」について一緒に考えましょう。

パネリスト


福田さん


倉橋さん

第２部（13:00〜15:00）　ステージパフォーマンス

福岡100プラザ博多のシニア教室の教える人（講師）によるステージパフォーマンス。

出演者：教える人（手話ダンス、民舞、太極拳、三味線、レクレーションダンス、民謡）

大広間　11:10〜15:00

教室体験コーナー

人気のシニア教室を体験してみませんか。



①13:10 〜 13:55
ろっ骨エクササイズ〜カキラ〜
全身を使って
やさしく関節を動かします。



②14:05〜14:50
リンパ＆腸活エクササイズ
フィットネス、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れ、心と身体を同時に整えます。

研修室４　13:10〜14:50　要予約（原則60歳以上）

博多人形絵付け体験コーナー

プラザ博多の歴史ある「博多人形」創作講座の講師が、伝統的な技法を気軽に体験できるコーナーを設置します。



コワーキング・交流スペース　10:00〜12:00

DIY体験コーナー

レーザーカッターを使用する小物づくり体験！
最新機器を使用した本格的なDIY体験を提供します！
ぜひチャレンジを！



コワーキング・交流スペース　10:00〜材料なくなり次第終了

デジタルゲームコーナー



世代を超えて人気のあるデジタルゲームをこの機会に体験してみませんか。
Nintendo Switchのゲームやグランツーリスモ７を使っておとなもわくわく楽しいゲームで遊んでみよう！

©Nintendo

コワーキング・交流スペース　10:00〜15:00

お茶席



茶道教室による本格的なお茶会を体験できます（実費負担200円）。
ゆったりとしたお時間をお過ごしください。

研修室４　10:00〜12:00

ふれあいカフェ

おいしいお菓子や軽食の販売など。ぜひお立ち寄りを！

研修室７　10:00〜15:00

問い合わせ先　福岡100プラザ博多　☎ 092-641-0903　FAX 092-641-0907