

no	イベント・講座名	イベント概要	開催日	開催時間	開催場所	対象	人数	先着 or 抽選 or 申込終了	申込期間			申込方法				費用	参加にあたり 留意点
									開始日		終了日	電話	FAX	メール	来館		
1	「椅子ヨガ (チェアヨガ)」	初めての方も安心。腰痛・肩こり、転倒予防につながる椅子に座ってできるヨガを教えます。	7月12日(土)	13:30 ~ 15:00	福岡100プラザ 早良	福岡市在住 の原則60歳 以上の方	16	先着	6月15日(日)	～	7月11日(金)	○	○	○			
2	スマホ講座 (応用編)	LINEなどのアプリやインターネットなどについて学びます。	7月13日(日)	15:15 ~ 17:00	福岡100プラザ 早良	福岡市在住 の原則60歳 以上の方	15	先着	7月1日(火)	～	7月12日(土)	○	○	○			
3	お口の健康講座	前半は歯磨きなどの「お口」に関する基礎知識を学びます。後半は音楽療法士による口腔体操を実践します。	7月19日(土)	13:00 ~ 14:30	福岡100プラザ 早良	福岡市在住 の原則60歳 以上の方	10	先着 (空き があれば 当日まで)	7月1日(火)	～	7月18日(金)	○	○	○			
4	夏休み こども陶芸教室	筑前黒田藩ゆかりの「高取焼」の技法で小皿作りにチャレンジしてもらいます。	7月25日(金)	① 10:30 ~ 12:00 ② 13:30 ~ 15:00	早良陶芸場	福岡市在住 の 小学高学年	①② 各12	先着	7月1日(火)	～	7月24日(木)	○	○	○			
5	交通安全講座	「ヒヤッ」とした経験はありませんか。警察OBによる高齢者向けの交通安全教室を開催します。	7月25日(金)	10:30 ~ 12:00	福岡100プラザ 早良	福岡市在住 の原則60歳 以上の方	20	先着 (空き があれば 当日まで)	7月15日(火)	～	7月24日(木)	○	○	○			
6	シルバー人材センター 入会説明登録会	様々な分野で活躍できるシルバー人材センターについて説明会を開催します。入会登録の手続きは早良区在住の方のみ。	7月29日(火)	10:30 ~ 12:00	福岡100プラザ 早良	福岡市在住 の原則60歳 以上の方	15	先着 (空き があれば 当日まで)	7月15日(火)	～	7月28日(月)	○	○	○			
7	動こう・笑おう・続けよう 家庭でもできる筋力維持運動	理学療法士から要介護にならないための筋力維持を目的とした家庭でもできる簡単な運動方法が学べます。	7月29日(火)	13:30 ~ 15:00	福岡100プラザ 早良	福岡市在住 の原則60歳 以上の方	20	先着	7月15日(火)	～	7月28日(月)	○	○	○			
8	メイク&ヘアケア講座	花王による夏のメイクやヘアケア対策を学びます。	7月30日(水)	13:30 ~ 15:00	福岡100プラザ 早良	福岡市在住 の原則60歳 以上の方	25	先着 (空き があれば 当日まで)	7月15日(火)	～	7月29日(火)	○	○	○			