

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	健康相談	健康に関する気になることを看護師に相談できる個別相談会です。オンライン（LINEビデオ通話またはZOOM）での相談もできます。希望者は身体チェックも受けることができます。	7月3日(木)	13:00 ~ 15:00	福岡100プラザ東	福岡市在住の原則60歳以上の方	5	先着（空きがあれば当日まで）	6月1日(日)	～	7月3日(木)	○	○	○	○		
2	健康体操	香椎・香住ヶ丘さくらネット（医療機関・介護保険事業所・企業等が所属している団体）より講師を招いて高齢者の健康維持を目的とした体操を実施します。	7月3日(木)	15:00 ~ 16:00	福岡100プラザ東	福岡市在住の原則60歳以上の方	40	申込終了	受付終了								
3	シルバー人材センターお仕事説明会	シニアの働き方モデルの紹介や主な職種、就業までの流れ、福岡市シルバー人材センターの役割、概要、仕事内容の説明などをお話します。	7月8日(火)	11:00 ~ 11:30	福岡100プラザ東	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）	6月15日(日)	～	7月8日(火)	○	○	○	○		
4	スマホ個別相談会	スマホショップより講師を招いて、普段お使いのスマホについてのご不明なことを相談できる個別相談会を実施します（1組につき30分）。タブレットに関する相談も対応します。	7月8日(火)	11:30 ~ 15:30	福岡100プラザ東	福岡市在住の原則60歳以上の方	8	先着（空きがあれば当日まで）	6月15日(日)	～	7月8日(火)	○	○	○	○		ご自身のスマホを持参してください。貸出機はありません。1組につき30分
5	シニアの就業相談会	シルバー人材センターより講師をお呼びして、就業に関することを相談できる個別相談会を実施します。	7月8日(火)	11:30 ~ 12:00	福岡100プラザ東	福岡市在住の原則60歳以上の方	4	先着（空きがあれば当日まで）	6月15日(日)	～	7月8日(火)	○	○	○	○		
6	スマホセミナー『スマホの安心使いこなし術（お金も心も守るために）』	スマホを活用するにあたって事前に知っておきたい注意すべきことを学ぶことができます。なりすましメール・SNS、偽ショッピングサイトなどの身近な危険を学びましょう。	7月9日(水)	10:30 ~ 11:30	福岡100プラザ東	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1日(火)	～	7月9日(水)	○	○	○	○		ご自身のスマホを持参してください。貸出機はありません。
7	衛生管理講座	花王より講師を招いて、夏の衛生管理・手指消毒の正しい習慣・手洗いのポイントを学びます。大人のハンドケアについても学ぶことができます	7月10日(木)	13:00 ~ 13:30	福岡100プラザ東	福岡市在住の原則60歳以上の方	30	先着（空きがあれば当日まで）	6月15日(日)	～	7月10日(木)	○	○	○	○		

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			
8	プラザ東カフェ(認知症カフェ)	認知症予防に関する衛生講座とマザーグース手遊びなどの余興があります	7月10日(木)	13:00 ~ 14:30	福岡100プラザ東	福岡市在住の原則60歳以上の方とその家族	30	先着(空きがあれば当日まで)	6月15日(日)	~	7月10日(木)	○	○	○	○		
9	落語寄席 (宗像落語会 粗忽家酔書)	「宗像落語会」の粗忽家酔書(そこつやよいしょ)による落語と紙切りをお楽しみいただけます。	7月12日(土)	13:00 ~ 14:00	福岡100プラザ東	不問	40	先着(空きがあれば当日まで)	6月15日(日)	~	7月12日(土)	○	○	○	○		
10	健康体操 (スポレクオンライン)	福岡市レクリエーション協会の配信する「スポレクdo it宅トレ」をオンラインで受講します。	7月18日(金)	14:00 ~ 14:30	福岡100プラザ東 または自宅など	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)	6月1日(日)	~	7月18日(金)	○	○	○	○		
11	法務相談会	行政書士による税や相続など終活に係る高齢者向け法務個別相談会を実施します(1組につき30分)。	7月24日(木)	13:00 ~ 15:00	福岡100プラザ東	福岡市在住の原則60歳以上の方	4	先着(空きがあれば当日まで)	7月1日(火)	~	7月24日(木)	○	○	○	○		1組につき30分
12	スマホ個別相談会	普段お使いのスマホについてのご不明なことを個別に相談できます(1組につき30分)。タブレットに関する相談も対応します。	7月25日(金)	11:30 ~ 15:30	福岡100プラザ東	福岡市在住の原則60歳以上の方	8	先着(空きがあれば当日まで)	7月1日(火)	~	7月25日(金)	○	○	○	○		ご自身のスマホを持参してください。貸出機はありません。
13	高齢者のためのスマートフォン講座『スマホ決済編』+『LINE編』	スマホならではの機能をもっと知りたい高齢者、はじめてスマホを使う方必見。スマホー人1台貸出でスマホ(キャッシュレス) 決済利用体験、LINE音声入力、友達追加、スタンプ送信方法などを講座形式で学びます。	7月30日(水)	13:00 ~ 15:10	福岡100プラザ東	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1日(火)	~	7月30日(水)	○	○	○	○		全員同じ貸出機で行います。