

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	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。	8月5日(火) 19日(火)	13:30 ～ 15:00	プラザ早良	福岡市在住の原則60歳以上の方	20	申込終了			～						
2	椅子ヨガ(チェアヨガ)	初めての方も安心。腰痛・肩こり、転倒予防にもつながる椅子に座ってできるヨガを教えます。	8月9日(土) 23日(土)	13:30 ～ 15:00	プラザ早良	福岡市在住の原則60歳以上の方	16	申込終了			～						
3	健康で元気に暮らすばい	歩く姿の分析チェックや家庭でもできる運動を行います。	8月21日(木)	13:30 ～ 15:00	プラザ早良	福岡市在住の原則60歳以上の方	20	申込終了			～						
4	遺言書の書き方について	行政書士を講師として招き、講座を実施します。公正証書などについてわかりやすくお話しします。当日は、遺言・相続に関する個別相談秋も同時開催しますので、希望される方は事前にお申し込みください。	8月22日(金)	10:30 ～ 12:00	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)	8月1日(金)		～ 8月21日(木)	○	○		○		
5	男の料理教室	畑で収穫した食材などを使用し、初心者向けの料理を作ります。	8月23日(土)	10:00 ～ 12:30	プラザ早良	福岡市在住の原則60歳以上の方	10	申込終了			～						
6	チャレンジ講座 「切り絵教室」	2日間で、しおりやポストカードを作ります。	8月29日(金) 30日(土)	13:00 ～ 15:00	プラザ早良	福岡市在住の原則60歳以上の方	10	先着	8月1日(金)		～ 8月15日(金)					材料費300円	

7	ボーリングゲーム大会	人気ゲーム機を使用した、 ボーリング大会をトーナメント 式で行います。	8月30日(土)	10:00 ~ 12:00	プラザ早良	福岡市 在住の 原則 60歳 以上の 方	16	先着	8月1日(金) ~	8月15日(金)	○			○		
8	人生100年時代 60歳からの働き方講座	日本キャリア開発協会 (JCDA)福岡地区会と共同し た60歳からの働き方講座開 催します。講演会、ワーク ショップ、キャリア相談会と充 実したプログラムです。	8月31日(日)	13:00 ~ 15:00	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)	8月1日(金) ~	8月30日(土)	○	○		○		
9	男の料理教室(上級編)	男の料理教室を卒業された方 を対象とした料理教室です。	8/9(土)	10:00 ~ 12:30	プラザ早良	市内在 住の原 則60 歳以上 の方	10	申込終 了								