

令和8年度シニア教室開講予定一覧

番号	実施場所	種目	教える人から教室PR	材料費等	実施日時		年間実施回数	定員
					曜日	時間		
1	プラザ中央	トータル美容	講師は美容師でメーカー美容インストラクター、化粧セラピスト、色彩コーディネーターの資格を持っており、美容についてトータルにレクチャーします。		1234火	10:00～11:50	42	15
2	プラザ中央	知れば得する老化トラブル	講義歴16年の講師が老化のメカニズムや発症しやすい疾患など様々な老化予防に関する情報をレクチャーします。	コピー代、ダンベル代 500円	13火	13:00～14:50	24	30
3	プラザ中央	太極拳 初級	講師歴11年、太極拳歴32年、太極拳5段の講師が優しくご指導いたします。		13火	10:20～11:50	24	30
4	プラザ中央	太極拳 中級	講師歴11年、太極拳歴32年、太極拳5段の講師が優しくご指導いたします。		13火	15:00～16:30	24	30
5	プラザ中央	シニアピラティス体操	シニアピラティス体操指導者認定、ヨガ経験13年の講師が楽しく指導いたします。		1234火	15:15～16:45	42	10
6	プラザ中央	ろっ骨エクササイズ～カキラ～	令和7年度より福岡100プラザ博多で開講中。より沢山の方にろっ骨エクササイズ～カキラ～の素晴らしさを知ってもらいたい思います。		24火	10:30～11:50	24	30
7	プラザ中央	遊書 脳の右側で描きましょう	講師は右利きの方に左手でペンを持ってもらい文字を描くという遊書教室を20数年続けてこられました。右脳使うと元気になられます。		1234火	10:00～11:30	42	15
8	プラザ中央	三味線	藤本流準師範36年のキャリアを持つ講師です。教室のレベルを均一化して滞りなく教室が進行するように三味線経験者のみの募集です。		1234水	10:00～11:50	42	12
9	プラザ中央	英語初級	講師歴5年の講師が英語の基本文型や英会話の基本、英文法の初步を行います。	コピー代1回10～20円	13水	10:00～11:30	24	11
10	プラザ中央	押し花	講師歴6年。体験ハガキ、小物作り、花の組み立て、花絵額作成などを行います。	500～5,000円 押し花教材代	24水	10:00～11:50	24	10
11	プラザ中央	古典文学史	元高校教諭。古典文学が開いた世界。上代『万葉集』～近代の俳諧、漢字・熟語・ことわざ・慣用句等を行います。	コピー代1回20～40円	1水	13:00～14:50	12	10
12	プラザ中央	近代文学史	元高校教諭。近代・現代文学が開く世界。近代文学の革新-理念及び学者・作家・詩人たちの取り組み。童謡という詩の誕生と主題などを学びます。	コピー代1回20～40円	3水	13:00～14:50	12	10
13	プラザ中央	ピアノ伴奏でみんなの歌	ヤマハ・河合音研会講師、中学音楽教諭免許、大正琴免許の講師が音楽の楽しさ、素晴らしさを皆さんと分かち合います。	3,000円 本、カスタネット、オーダーシート、コピー代	24水	13:00～14:50	24	20
14	プラザ中央	ボイストーレニングと歌 初級	福岡市生涯教育講師、公民館コーラス指導、保育園歌唱指導など。現在、プラザ早良でも開講。令和8年度は早良でも2教室開講予定。	テキスト代 1,200～1,500円	13水	13:00～14:50	24	30

令和8年度シニア教室開講予定一覧

番号	実施場所	種目	教える人から教室PR	材料費等	実施日時		年間実施回数	定員
					曜日	時間		
15	プラザ中央	ボイストーレーニングと歌 中級	福岡市生涯教育講師、公民館コーラス指導、保育園歌唱指導など。現在、プラザ早良でも開講。令和8年度は早良でも2教室開講予定。	テキスト代 1,200～1,500円	24水	15:00～16:50	24	30
16	プラザ中央	筆ペンで美文字	硬筆書写技能検定最高位Ⅰ級、指導歴20年。基本練習、課題を書きます。	テキスト代、用紙代、資料代ほか 2,200円	13水	15:00～16:50	24	15
17	プラザ中央	映画と楽しむ英会話	大学にて英語教員歴25年。プラザ早良では『シニア英会話』教室を開講予定。	資料コピー代 240円/年	4水	13:00～14:50	12	15
18	プラザ中央	伝統舞踊で若く健康に	剣詩舞・聖舞流師範、日本コロンビア会員、日本吟剣詩舞振興会会員。		13水	15:00～16:50	24	10
19	プラザ中央	キーボードでピアノレッスン	ヤマハ・河合音研会講師、中学音楽教諭免許、大正琴免許の講師。61鍵以上のキーボードを用意できる方を優先します。	1,700円 本代、紙鍵盤	1木	15:00～16:50	12	12
20	プラザ中央	詩吟	鶴水流。平成20年より詩吟講師免許。発声練習。腹から大きな声を出して詩吟を楽しめます。プラザ南エリアの鶴田いこいの家でも教室開催中！	1,500円 教本代	24木	10:00～11:50	24	14
21	プラザ中央	認知症フレイル予防	ストレッチ、筋トレ、座学（MCI予防の為の最新情報）、転倒予防運動等で認知症フレイルの予防に繋げていきます。プラザ博多でも教室開催中！		24木	10:00～11:50	24	25
22	プラザ中央	初心者楽しい韓国語会話	みんなでたのしくやりましょう！プラザ博多でも教室開催中！	場合によりコピー代	13木	13:00～14:50	24	18
23	プラザ中央	ソフトダーツ	講師歴12年。日本ダーツ教会C級。宜しくお願ひします！	1,200円 器具代、材料費	13木	13:00～14:50	24	30
24	プラザ中央	フラダンス	プラザ博多でも開講予定。フラやってみたい方、お待ちしてます！		24木	13:00～14:50	24	20
25	プラザ中央	ウクレレ	講師歴13年。親切丁寧な指導で人気です。ぜひ一度見学にお越し下さい。	500円 入門教本及び楽譜代 継続者は200円	24木	13:00～14:50	24	18
26	プラザ中央	かぎ針編み	皆さんと一緒に楽しく過ごしましょう！	950円 材料代	234木	15:00～16:30	36	15
27	プラザ中央	ソング&リズム体操	ソング&リズム体操トレーナー歴15年。日本レクリエーション協会レクリエーションコーディネーター歴30年。プラザ博多でも教室やってます！	6,220円 年会費、Tシャツ、教材代	24木	15:00～16:30	24	35
28	プラザ中央	俳句	ホトトギス同人講師歴3年。ホトトギス派。日本伝統俳句協会会員。少人数で楽しく取り組んでいます。	300円程度 コピー代ほか	2金	10:00～11:50	12	12

令和8年度シニア教室開講予定一覧

番号	実施場所	種目	教える人から教室PR	材料費等	実施日時		年間実施回数	定員	
					曜日	時間			
29	プラザ中央	社交ダンス	マンボ、タンゴ、ワルツ、チャチャチャ、伦巴。自分でシャドウを出来る様に、ペアでうまく踊れるように練習します。		1234金	10:00～11:50	42	30	
30	プラザ中央	絵手紙＆水墨	講師は絵手紙歴14年、水墨歴26年。	材料代7,000円程度 他は以下のとおり 初回資料代2,000円、コピー代160円程度/毎	13金	10:00～11:50	24	15	
31	プラザ中央	折り紙	講師歴20年。日本折り紙協会所属。プラザ東でも折り紙教室開講中！	50～100円程度 折り方のコピー	13金	13:00～14:30	24	14	
32	プラザ中央	ピアノで歌おう	電子オルガン、ピアノ講師、音楽療法師。演奏ピアノに合わせて童謡・唱歌と一緒に歌いましょう。	テキスト代 1,000円（税別）	134金	13:00～14:50	36	35	
33	プラザ中央	将棋	日本将棋4段。講師歴5年。将棋の技能だけでなく、思考や心身の鍛錬にもつながります。初心者の方、大歓迎!!やさしく手ほどきします。		1234金	13:00～14:50	42	20	
34	プラザ中央	いけばな	プラザ早良でも「いけばな教室」開講中！指導歴20年。華道嵯峨語流正教授。プラザ中央にて「タメシバ。」講師経験者。	毎回花代1,800円	13金	10:00～11:50	24	10	
35	プラザ中央	いきいき大正琴	琴伝流。内閣府認定公益社団法人大正琴協会正会員講師資格。中・高教員資格。プラザ中央にて「タメシバ。」講師経験者。	4,800円 教本代、コピー代	1金	13:00～14:45	12	12	
36	プラザ中央	3B体操	健康運動実践指導者。公益社団法人日本3B体操協会指導者。レクイントラクター、福祉レクインストラクター。プラザ博多『楽しい健 康体操』開講中！	1,200円（1年分前納制） 月100円	1234金	15:00～16:30	42	30	
37	プラザ中央	オールジャンルカラオケ塾	過去に3人ユニットでライブ活動（男性2人、女性1人のグループサウンズ）。歌う曲リストの中から多数決で曲を決めてみんなで一緒に歌います。	500円 コピー代、CDやテープのレンタル代	1234土	10:00～11:45	42	18	
38	プラザ中央	創作手芸	創作手芸を始めて17年。タンスで眠っている様な着物や洋服をリメイクして生まれ変わらせます。	600円（1ヶ月50円） 材料代	1234日	10:00～11:50	42	56	
39	プラザ中央	昭和歌謡を楽しもう（カラオケ）	懐かしの昭和歌謡を皆さんと一緒に歌いましょう。	1,500円 CD代ほか	24火	13:00～14:50	24	20	
40	ラ出 ザ張 中福岡 の家 （一 い こ い ブ	南当仁	囲碁	実践（対局）を中心とした教室です。テクニックだけでなく、思考や心身の鍛錬にもなります。初心者の方も、ぜひ一度見学にお越し下さい!!		1234木	13:00～15:00	42	20
41	笹丘	囲碁	実践（対局）を中心とした教室です。テクニックだけでなく、思考や心身の鍛錬にもなります。初心者の方も、ぜひ一度見学にお越し下さい!!		1234月	13:00～15:00	42	15	

令和8年度シニア教室開講予定一覧

番号	実施場所	種目	教える人から教室PR	材料費等	実施日時		年間実施回数	定員	
					曜日	時間			
42	のへラ出 いざ0張 家こ中0福 い央ブ岡	舞鶴	謡曲（喜多流）	舞鶴地区以外の方もお待ちしています。一緒に楽しくやりましょう！		1234火	10:00～11:30	42	20