

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	プラザ博多	百人一首	伝統文化（百人一首の歌の意味等）、かるた競技の方法等が学べます。また記憶力、集中力、瞬発力の向上に繋がります。	1,000円/年 材料費 コピー代	13火	10:00～12:00	24	10
2	プラザ博多	絵手紙	絵が主役となり「下手でも良い、心を込めて描いた絵と短い言葉で想いを伝える手紙」を初めての方でも、楽しみながら学べます。	顔彩・梅皿・筆（セット物）・ハガキ・墨液・筆巻・毎回教本コピー代1枚50円 6000円/年	13火	10:00～11:40	24	20
3	プラザ博多	エンジョイフラダンス	ハワイの音楽に合わせて体を動かすことで身体健康維持だけでなく、心の健康にも繋がる教室です。初めての方でも安心して受講できます。	上履き	13火	10:30～12:00	24	20
4	プラザ博多	編物セラピー	編み物を通じて心身のリラクゼーションやストレス解消を図る教室です。心身の健康維持にも効果があります。	毛糸、かぎ針、棒針、とじ針、はさみ	13火	13:30～15:00	24	10
5	プラザ博多	楽しいパソコン教室	パソコンを「くり返し・ゆっくり・ていねいに・楽しく」学べる教室。		13火	13:00～15:00	24	10
6	プラザ博多	民舞（藤間流）	所作や動きの美しさを身につけることはもちろん、表現することの楽しさ、邦楽に合わせて踊る心地よさを学べます。		123火	13:00～15:00	36	20
7	プラザ博多	華道（池坊）	春夏秋冬、日本の四季を感じながらお花を生けます。生け花を飾る事によってやすらぎを覚え、心豊かに過ごせます。	お花代 一回1000円 ハサミ（あれば）	24火	10:00～12:00	24	10
8	プラザ博多	認知症フレイル予防教室	運動を中心に、高齢者の心身の機能低下（フレイル）や認知症を予防することを目的とした教室です。	200円コピー代	24火	10:00～12:00	24	20
9	プラザ博多	リボンでバラオブジェ教室	1本のリボンから美しいバラの花（置物・花束）を作ります。難しそうに見えますが、講師が丁寧に指導しますので安心して受講できます。		24火	13:00～15:00	24	10
10	プラザ博多	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入れ、腸とリンパの動きを活性化し、身体と心を整える教室です。		24火	13:30～15:00	24	26
11	プラザ博多	三味線	初心者でも経験者でも、第二の人生を楽しむ為にジャンル、流派を超え全員が楽しめる教室です。長唄、民謡また初級、中級などの選別はありません。		13水	10:00～11:30	24	20
12	プラザ博多	社交ダンス	初心者の方でも気軽に始められ、年齢に合わせた動きで楽しめます。健康促進、認知症予防にもつながり、また仲間作りにも最適です。	ダンスシューズ	13水	10:30～12:00	24	15
13	プラザ博多	手話ダンス	懐かしい童謡や叙情歌、流行りの歌を手話で優しく表現しながら踊ります。手作りの衣装を着て、福祉施設等のボランティアも楽しみの一つになります。	運動ができる服装	123水	13:00～15:00	36	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		
14	プラザ博多	煎茶道教室	煎茶の文化を学ぶ日本の伝統的な煎茶道（皇風煎茶禮式）を通じて、丁寧な所作、美しいお茶の淹れ方、礼儀作法を身につける教室です。		13水	13:00～15:00	24	10
15	プラザ博多	やさしい東洋の 占い教室	人の悩みの大部分は、人間関係によるものと言われています。占いを通して人の心や関係性を学びます。毎日の人間関係がやさしく整うことができます。		4水	10:00～11:30	12	10
16	プラザ博多	元気に若々しく なるアロマテラ ピー	植物の香りに癒されながら心も体も元気に、楽しくアロマフレグランスや美容オイル作りを体験できる教室です。	筆記用具	4水	13:00～14:30	12	20
17	プラザ博多	太極拳1・3週	手足・全身の動きに合わせて「呼吸」と「意識」の運動を行うことで体力維持、集中力向上、体幹を鍛えることができ、健康維持には最適な教室です。	動きやすい服装	13木	10:30～12:00	24	40
18	プラザ博多	くらしの書	冠婚葬祭の表書きや手紙・はがきなど、日常生活で役立つ実用的な文字（毛筆・ペン字・鉛筆）の美しい書き方と書式を学びます。		13木	10:00～11:30	24	30
19	プラザ博多	健康体操	ツボ押しや歩行、呼吸法、やさしい体操で無理なく体力づくりを行います。筋力低下や骨粗しょう症の予防にも役立ち、楽しく続けられる教室です。		13木	13:00～15:00	24	15
20	プラザ博多	カラオケ歌謡上 達教室	「歌に自信がない」「歌がもっと上手になりたい」そんなシニアの方を歌謡曲中心に、プロの歌手の講師が、個性に合わせて丁寧に指導します。		13木	13:00～15:00	24	20
21	プラザ博多	太極拳2・4週	手足・全身の動きに合わせて「呼吸」と「意識」の運動を行うことで体力維持、集中力向上、体幹を鍛えることができ、健康維持には最適な教室です。	動きやすい服装	24木	10:30～12:00	24	40
22	プラザ博多	やさしいヨーガ 教室	体と心のバランスを整えることを目的とし、ポーズの基本から丁寧に専門の講師が指導いたします。初めての方も安心してご参加いただけます。		24木	13:00～14:30	24	10
23	プラザ博多	レクリエーショ ンダンス	音楽に合わせて、誰でもすぐに踊りを楽しめます。音楽に合わせて体を動かすことで、自己表現や他者とのコミュニケーションを深める効果があります。		24木	13:30～15:00	24	30
24	プラザ博多	楽しい韓国語会 話	やさしい韓国語の会話を楽しく学びます。 歌の練習も取り入れ、初めての方でも安心して参加できる教室です。		24木	13:00～15:00	24	20
25	プラザ博多	編物	編み棒や、カギ針も手に持った事が無い方も、和気あいあいとした雰囲気の中で、お互いに教え合いながら気楽に参加できる教室です。	毛糸 カギ針（編みたい物が載った本）	123金	10:00～12:00	36	15
26	プラザ博多	やさしい太極拳 1・3週	初心者向けに、ストレッチから太極拳の基本を学びます。運動不足の方でも身体に無理なく、楽しく太極拳が学べます。	動きやすい服装	13金	10:30～12:00	24	20

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		
27	プラザ博多	自力整体教室	鍼灸やヨガの要素を取り入れ、自分の身体の重みや動きによってコリや痛みを改善していきます。性別、年齢に関わらずどなたでも参加できる教室です。	長めのタオル	13金	13:00～15:00	24	20
28	プラザ博多	温泉と健康教室	温泉ソムリエから温泉の基礎知識から温熱効果や泉質をやさしく学びます。温泉の楽しみ方が広がり、毎日の健康づくりに役立つ教室です。		1金	13:00～14:30	12	20
29	プラザ博多	ソング&リズム	楽しく身体を動かしながら筋力、持久力、柔軟性、平衡性の維持向上を目指し、ロコモティブ・シンドローム予防や認知症予防に効果的な体操をします。	Tシャツ2500円 手ぬぐい12cm500円 お手玉ループ付き3個840円 ウッドエクスパンダー660円 トントン棒660円 資料代（コピー代・集合写真代）年間1000円 合計6160円手ぬぐい、お手玉は手持ちのものでもいいです。ループを付けてください。	24金	10:00～11:30	24	25
30	プラザ博多	川柳	日常の出来事を五七五のリズムで表現する楽しさを学べ、初心者でも気軽に始められます。シニアらしいほのぼのとユーモアのある川柳教室です。	筆記用具	24金	13:30～15:30	24	20
31	プラザ博多	ゆっくり生涯運動	身体の仕組みに沿って、呼吸と共に全身の関節と筋肉を動かしながら、バランス感覚を養います。脳トレにもなり、運動が苦手な方も簡単です。		24金	13:30～15:30	24	20
32	プラザ博多	フラダンス	初心者の方も大歓迎！わかりやすく丁寧に指導いたします。丁寧なレッスンでゆっくりとフラダンスを楽しんでいただけます。		13土	10:00～12:00	24	20
33	プラザ博多	楽しい健康体操	3B体操を元に、音楽に合わせ用具を使って行う健康体操です。プログラムに遊びの要素を取り入れ、自分のペースで無理なく行えます。	1000円/年	13土	13:00～14:30	24	20
34	プラザ博多	わくわく中国語	初学者を対象に発音の基礎から学んでいき、日常で多用する言葉を身につけていきます。また、中国の話題や人々の暮らしや社会状況にも触れていきます。	1000円/年	13土	13:00～14:30	24	13
35	プラザ博多	カラオケ	歌がもっと楽しくなる、シニア世代のためのカラオケ教室です。プロの歌手の講師が丁寧にサポートし、健康増進にもつながります。		13土	13:00～15:00	24	50
36	プラザ博多	フォークダンス	この教室では世界の民謡を踊ります。初めはなかなかスムーズに動けなかった体も数曲踊ると、ちゃんと曲に合わせて体が動いてくれるようになります。	動きやすい服装 ヒールなしの靴	24土	10:00～12:00	24	20
37	プラザ博多	ろっ骨エクササイズ～カキラ～	カ（関節を動かす）キ（機能を改善）ラ（楽になる）。ろっ骨を中心に、関節を舞うようにやさしく動かして身体の機能を整える新感覚のエクササイズ。		24土	13:30～15:00	24	30
38	プラザ博多	音と映像で楽しむ音読	音と映像で楽しみながら文章を読む教室です。脳を活性化させ、国語力向上からストレス解消、認知症予防まで幅広く効果が期待できます。	1000円/年	24土	13:00～15:00	24	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		
39	プラザ博多		やさしい太極拳 2・4週	初心者向けに、ストレッチから太極拳の基本を学びます。運動不足の方でも身体に無理なく、楽しく太極拳が学べます。	動きやすい服装	24日	10:30～12:00	24	20
40	プラザ博多		伝統工芸博多 おきあげ	押絵を博多では『おきあげ』と呼びます。型を取り、切り抜いてひとつのパーツに綿をのせ美しい金襴や絹布でくるみ、立体的に作っていきます。	材料費 3,500/1回	4日	13:30～15:00	12	15
41	出張福岡100 プラザ博多 (いこいの家)	三筑	ウクレレ	ウクレレに触れてみたい、音楽、楽器を楽しんでみたいという人に最適な教室です。初心者の方でも安心して参加できる教室です。		123金	10:00～12:00	36	18
42		冷泉	クラフトバンド 制作	小物入れ、カゴ、バッグなど、実用的なものから季節の飾りまで、多様な作品が作れます。仲間との交流も楽しめ、初心者でも丁寧に教えてもらえます。		123水	13:00～15:00	36	18
43		東月隈	書道	毛筆による漢字(楷書、行書、草書)かなを、基礎から応用まで学習します。美しい文字はもちろん集中力や礼儀、美しい所作の習得にもなります。	200円/年 コピー代 書道の道具	123火	10:00～12:00	36	13
44		住吉公園	アコースティック ギター	シニアでも年齢に関係なく始められる楽しい教室です。全くギターは初めてという方からもっと上達したい方まで誰でも気楽に受講できます。	300円/月 ファイル・コピー代	123月	13:00～15:00	36	20
45		住吉公園	麻雀	実際に麻雀牌に触れ、楽しく遊びながら脳トレにもなります。飽きることなく長く続けられる一生涯の趣味づくりとして最適です。	300円/月 コピー代 雀卓・雀パイ貸借料	124火	13:00～15:00	36	28
46		住吉公園	エレキギター	初心者からシニアの方まで楽しく始められる教室です。全くギターは初めてという方からもっと上達したい方まで誰でも気楽に受講できます。	300円/月 ファイル・コピー代	123金	13:00～15:00	36	20
47		御供所	百人一首	伝統文化(百人一首の歌の意味等)、かるた競技の方法等が学べます。また記憶力、集中力、瞬発力の向上に繋がります。	1000円/年 材料費 コピー代	13水	13:00～15:00	24	20
48		美野島	茶道	道具の扱い方や美しい立ち振る舞いを、年齢や経験を問わず、楽しみながら分かりやすく学べる教室です。初心者の方も安心してご参加いただけます。	500円/月 菓子代	123金	10:00～12:00	36	13