

令和8年度シニア教室開講予定一覧

※施設の改修工事により実施場所等が変更になる場合がありますので、各福岡100プラザにお尋ねください。

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	プラザ東	短歌	短歌は三十一文字の定型に、自分の思いを、言葉を選び凝縮させると内容の豊かな定型詩が出来ます。一人一人講師が面談して添削指導します。	テキスト代100円/回 4月～10月代替会場 10:00～12:00実施	13火	9:50～11:50	24	15
2	プラザ東	健康リズム体操	音楽に合わせて貯筋運動、なるこを使ったリズム体操、タオルを使ったストレッチ、脳トレなど「正しく・より楽しく」をモットーに楽しんでいます。	教材費500円/年間、Tシャツ代3,300円	13火	10:00～11:30	24	25
3	プラザ東	童謡・唱歌をうたう	季節の歌を中心に童謡や唱歌をピアノ伴奏に合わせて歌う教室です。楽譜が読めなくても大丈夫です。懐かしい名曲と一緒に歌い楽しい時間を過ごします。	テキスト代1,100円/年間	13火	10:00～12:00	24	21
4	プラザ東	ソング&リズム体操	歌をうたいながら、体を動かします。ストレッチや滑舌なども楽しく行います。	資料教材1,000円/年間、道具660～2,500円、Tシャツ2,800円	24火	10:00～11:30	24	25
5	プラザ東	謡曲(観世流)	謡い歴のある方でも初心者の方でも一緒にお稽古できる教室です。(初心者の方が少々もたついても謡暦の長い方が引っ張って下さいます。)		火	13:00～15:00	42	20
6	プラザ東	紙細工	紙細工を作る楽しさは元より、理解し組み立て方を考えることで、認知機能の向上が期待できます。また、細かな指先の動きは脳の運動野を刺激します。	紙・紙加工・接着剤代300円/回 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	3火	13:00～14:30	12	12
7	プラザ東	ジャズを楽しく聴く火曜	米国の黒人によって生み出されたジャズ。今日街角の至る処で流れています。さあ！スウイングして楽しみましょう。初心者にも判り易く解説いたします。	教材費1,500円/年間 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	4火	13:00～15:00	12	25
8	プラザ東	中級囲碁	手筋・詰碁等の解説と自由対局を行っています。多くの人と対局したい、もっと強くなりたい、脳トレとして考えている等、囲碁を楽しむ人達の教室です。		火	15:00～17:00	42	40
9	プラザ東	初級英語	中学時代、英語が得意でなかった人を対象に、「今日用(教養)・今日行く(教育)」をモットーに、歌ったり、読んだり、笑ったりします。	資料代500円/年間	123水	10:30～12:00	36	16
10	プラザ東	手編み	編みたい作品を編め、完成した物を着る嬉しさは、気持ちを豊かにし、手先を動かすことが認知症予防にもなり、作品が出来上がる喜びと、一石二鳥です。		123水	13:00～15:00	36	25
11	プラザ東	折り紙	頭の働きは指先からとも言われています。折り紙はやさしさの輪をひろげます。地域の集まりや友人、家族とのコミュニケーションにもなります。	基本の折り方折図代300円/2ヶ月 持参物詳細問合せ 4月～10月代替会場13:30～15:00実施	13水	13:00～14:30	24	14
12	プラザ東	ステップアップフラダンス	フラダンスを楽しみたい方のクラスです。フラダンスを通じて、笑顔と健康と楽しい仲間作りが出来ますよ。御一緒にしませんか。	教材レシピ代500円/新曲	13水	13:00～14:30	24	20
13	プラザ東	はじめてのフラダンス	初めての方、少しだけ経験のある方のクラスです。日本語で簡単なステップとハンドモーションから練習します。踊りの苦手な方も楽しく学べます。	教材レシピ代500円/新曲	24水	13:00～14:30	24	20

令和8年度シニア教室開講予定一覧

※施設の改修工事により実施場所等が変更になる場合がありますので、各福岡100プラザにお尋ねください。

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	プラザ東	大人こそ絵本	絵本や物語による教育を40年。人生を肯定する力が凝縮されている絵本を、仲間と一緒に声に出して楽しみましょう。つながって生きる喜びがあります。	資料代500円/年間	13水	15:00～16:30	24	15
15	プラザ東	ビーズでつくる 手作りのアクセサリー	指先を使った作業は脳に適度な刺激を与え活性させます。おしゃべりを楽しみながら、ビーズで脳活しましょう。男性も是非一緒に。	材料は各自用意(詳細問合せ) 4月～10月代替会場では、第4水曜のみ実施	24水	10:15～11:45	24	15
16	プラザ東	いきいき3B体操	3B体操は健康づくりの体操の中に、遊びの要素を取り入れています。用具を使って、様々な音楽に合わせて、楽しく行う運動です。		24水	10:30～12:00	24	20
17	プラザ東	やさしい大正琴	1ヶ月に2回、初心者でも弾ける懐かしい曲をやりますので、安心して来てください。皆さんで楽しい時間を過ごしましょう。	弦交換・時間内の琴貸出代500円/月 大正琴持参可	24水	13:00～15:00	24	12
18	プラザ東	知って得する雑学	自分の持っている知識にプラスワンの知識を得て、コミュニケーション能力を高め、生き甲斐に繋げる雑学の教室です。 例：ゴキブリを漢字で書けば？		4水	13:00～14:30	12	30
19	プラザ東	園芸	野菜作りに挑戦！春・夏・秋・冬、自分で育てた野菜をゲットしましょう。	資料代1,000円/年間 肥料・種・野菜苗は自己負担	123木	10:00～12:00	36	20
20	プラザ東	三味線	三味線弾いて唄って、粹に生きましょう！初心者の方も大歓迎です。やさしく指導いたします。博多古謡、端唄、小唄、皆で楽しく盛り上がりましょう。	楽譜代1枚10円/回、三味線持参	13木	13:00～14:30	24	15
21	プラザ東	笑いヨガにこにこ体操	“笑う門には福来たる” 笑いと呼吸を合わせた、誰でもできる簡単な健康体操が「笑いヨガ」です。笑いを取り入れながら体を動かしてみませんか。	教材費500円/年間 Tシャツ代3,300円	13木	13:00～14:30	24	25
22	プラザ東	囲碁を楽しむ入門	難しいと思われている囲碁も、勝てば楽しい。負けても勉強と思い、対局を楽しめるように、考え方、打ち方を覚えて上達していきましょう。	4月～10月代替会場10:00～12:00実施	13木	13:00～15:00	24	16
23	プラザ東	日本の唄	日本の唄教室、発声練習も行います。わらべ唄、唱歌、端唄、小唄、明治大正はやり唄まで。（昭和歌謡は、ありません）皆で楽しく唄いましょう。	教材代1枚10円/回	24木	10:00～12:00	24	20
24	プラザ東	れ・あっぷ3B体操	3B体操を続けてこられた方向きの講座です。用具の楽しさを知っている分、用具にアップアップしないようにレベルアップしていきます。		24木	10:30～12:00	24	20
25	プラザ東	科学と暮らし	現代の暮らしには科学技術の正しい理解が必要です。この教室は福岡100プラザ 全体の中で 自然科学リテラシーを扱う唯一の教室です。		2木	13:00～15:00	12	20
26	プラザ東	太極拳	太極拳は、古来より中国に伝承された武術で、動く瞑想と言われ、24の形にまとめられた健康運動です。長年経験ある講師が指導します。	CD雑費代2,000円/年間	金	10:00～12:00	42	25

令和8年度シニア教室開講予定一覧

※施設の改修工事により実施場所等が変更になる場合がありますので、各福岡100プラザにお尋ねください。

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	プラザ東	世界遺産を学ぼう(日本編)	日本の世界遺産26件を学ぶ事で旅行の選択肢を広げると共に地域に伝わる伝統文化に出会います。また、歴史に興味が湧くなど脳の活性化に繋がります。	資料代100円/年間	13金	10:00～12:00	24	30
28	プラザ東	よみきかせ英語で本の朗読	お孫さんに英語で「よみきかせ」をしてあげませんか。発音練習や内容の確認をしながら、気持ちを込めた「よみきかせ」をマスターしましょう。	徴収予定なし、絵本の作成費用が掛かる可能性あり	13金	10:15～11:45	24	15
29	プラザ東	中国語	身近な話題で、楽しみながら会話が身に付くよう目指します。まずは発音と聞き取りを重点にサポートします。語学は万年青年への特效薬。	教材費1,000円/年間	24金	10:00～11:30	24	12
30	プラザ東	小物作りと布遊び	指先を動かし頭の体操と思って、手持ちの布・糸で色合わせ、縫い合わせて作品を作ります。刺し子・パッチワーク・小物作り他、楽しく行います。	材料代約2,000円/作品 材料持参でも可	24金	10:00～12:00	24	15
31	プラザ東	茶道(表千家)	初心者も経験者も正座が出来なくても、高齢者が楽しみで茶道を学ぶ教室です。立礼のお稽古も行います。	抹茶菓子代1,300円/月 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	123金	13:00～15:00	36	15
32	プラザ東	フラダンス	フラダンスは全てに感謝する踊りです。生徒さんそれぞれの表現力を大切に、初心者、経験者全員でまとまりのある踊りを目指しています。	レシピ代500円/新曲	13金	13:00～15:00	24	20
33	プラザ東	カラオケで唄える英語の歌を覚えましょ！	リズムにのって歌を唄って健康促進。英語の歌を上手に唄ってカラオケで披露すれば、周りの注目を浴びること間違いなしです。	徴収予定なし、今後楽曲CD購入時に費用発生の可能性あり	123金	13:30～15:00	36	15
34	プラザ東	世界遺産を学ぼう(海外編)	日本・海外の世界遺産を学ぶ事で旅行や地域の文化や歴史など多くの事を学ぶ事ができます。更に、これらの事を日々の生活に生かしてみませんか。	資料代100円/年間	24金	13:00～15:00	24	30
35	プラザ東	ジャズを楽しく聴く金曜	米国の黒人によって生み出されたジャズ。今日街角の至る処で流れています。さあ！スウイングして楽しみましょう。初心者にも判り易く解説いたします。	教材費1,500円/年間 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	3金	13:00～15:00	12	25
36	プラザ東	温泉と健幸シリーズⅢマイ泉探し	10種類ある温泉の、泉質毎の特徴、適応症、入浴（浴びる、飲む、吸う）方法、代表温泉地を解説。自分に適した温泉・泉質を見出しましょう。	4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	4金	13:30～15:00	12	20
37	プラザ東	楽しいフラダンス	もっとフラダンスを踊りたい方向けのクラスです。「フラダンスを楽しく」を目指し、同じレッスンを繰り返す事で表現力が上がります。	レシピ代500円/新曲 4月～10月代替会場 13:30～15:30実施	24金	15:00～17:00	24	20
38	プラザ東	シニア健康ダンス	ストレッチやダンスのほか、おしゃべりタイムを設けて、頭の活性化をはかります。体操ダンスは勿論、参加することが楽しい教室を目指しています。	CD資料代500円/年間	123土	10:00～12:00	36	20
39	プラザ東	スマホ活用	スマホ周辺でのデジタルに関するモヤモヤ、困りごとを共有して相談しあい、「自ら気づく」を目指す教室です。生成AI使いこなしもすこし。	テキスト代2,000円/年間	13土	10:00～12:00	24	16

令和8年度シニア教室開講予定一覧

※施設の改修工事により実施場所等が変更になる場合がありますので、各福岡100プラザにお尋ねください。

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		
40	プラザ東		俳句	五七五の世界ー短い詩で思いの丈自分を表現してみませんか？あなたもわたしもみんな人生のおなじ旅人です。	資料代3,000円/年間	24土	10:00～12:00	24	14
41	プラザ東		手芸	家で不要になった布や小物を可愛くて利用できる物に変身させる手芸教室！簡単に楽しく作れるよう、色々な技法やアイデアでステキに蘇らせる教室です。	材料代約2,200円/年間 持参物詳細問合せ	24土	10:00～12:00	24	16
42	プラザ東		絵画	アートは心の運動。大切な思い出や存在を自由に描きませんか？個性を尊重したオリジナル作品作りを、楽しくサポートします。初心者の方も大歓迎です。	画材・マスキングテープ持参	24土	13:00～15:00	24	20
43	プラザ東		囲碁初級プラス	勝ちたいだけの囲碁は上達が難しい。対局相手へ敬意を払い、中級の更なる上を目指して、基本に戻って自分の碁を打てば上達間違いなし。		日	10:00～12:00	42	22
44	プラザ東		切り絵	黒紙をカッターで切り、黒一色・色紙・絵の具で着色したりと自由でステキな作品を作ります。好きな絵を色々な表現方法やアイデアで仕上げる教室です。	道具代3,500円/初回、材料代1,500円/年間 持参物詳細問合せ 4月～10月代替会場では、曜日・時間変動あり	13日	13:00～15:00	24	16
45	プラザ東		ストレッチ(寝て座って)	布団の上や畳、床、椅子等で安心して気軽に「ながらで」できる、寝て座ってできるストレッチ教室です(ﾊﾞﾍﾞ)/	教材費500円/年間 新規者プラス500円 服装・持参物詳細問合せ	24日	13:00～15:00	24	25
46	出張福岡100プラザ東(いこいの家)	青葉	初級英語と英会話	元中学高校の教師で、海外留学の経験があり、長い間英語を教えてきた講師です。日常英会話が上手くなり、英語文が分かるようになる、楽しい教室です。	資料または本代2,000円/年間	月	13:00～15:00	42	16
47		青葉	囲碁	碁(勝負)は「笑い＝勝つと嬉しい」と「涙＝負けると悔しい」の繰り返しです。この繰り返しこそ碁を楽しくします。長年続けたのしみです。		火	13:00～15:00	42	20
48		香椎東	糸まりとさげもん	糸まりやさげもんは、お祝い事の飾りで、ひと針ひと針、気持ちを込めて丁寧に作ります。初心者の方でも安心して楽しく学べる教室です。	道具・材料は、講師より初回到説明あり	火	10:00～12:00	42	15
49		香住丘	(いけばなど茶の湯)よかよか花サロン	花との出会いを楽しみ、生活の器にオシャレに飾って、ゆっくり花の美しさを味わい、お抹茶でティータイム・・・花を楽しむコミュニティです。	花・抹茶・和菓子代400円/回 持参物詳細問合せ	1木	13:00～15:00	12	14
50		香住丘	囲碁	県大会代表経験のある講師が指導をしています。受講者同士の対局は、勝負にこだわらず、和やかな雰囲気のある教室を目指しています。		金	10:00～12:00	42	20
51		香陵	実用書道	毎月、季節ことばや花の名前、日常の会話のような手紙文など3枚の課題から自由に選んで書きます。小筆1本で楽しめる教室です。	教材代150円/月 書道具一式持参	24土	10:00～12:00	24	15
52		千早公園	スマイル健康体操	ストレッチ体操を中心に、やさしい筋トレ、ヨガやダンスも取り入れています。体操を覚える為に脳と身体を働かすので、認知症予防につながります。		水	10:00～11:40	42	20
53		名島	実用書道	毎月、季節ことばや花の名前、日常の会話のような手紙文など3枚の課題から自由に選んで書きます。小筆1本で楽しめる教室です。	教材代150円/月 書道具一式持参	24月	10:00～12:00	24	15

令和8年度シニア教室開講予定一覧

※施設の改修工事により実施場所等が変更になる場合がありますので、各福岡100プラザにお尋ねください。

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		
54	出張福岡100の家（プラザ東いこ）	箱崎	囲碁	長年の指導経験のある講師が、囲碁対戦の心得を教えます。囲碁を通じて集中力や、ものの考え方が人生に於いてプラスになるよう指導します。		土	13:00～15:00	42	18
55		宮松	囲碁	囲碁の魅力はレベルに応じて楽しむことが出来る事です。又認知症予防にも効果があると言われています。興味をお持ちの方は当教室の扉を叩いて下さい。		月	13:00～15:00	42	14
56		八田	囲碁	囲碁は基本的には斗かいです。斗かいを通じて、今後の人生を前向きに、元気で楽しく過ごすための一助となれば最高です。		月	13:00～15:00	42	16
57		八田	将棋	老若男女問わずゲーム感覚で楽しめるのが将棋です。特にシニアの教室では頭の体操としての学びもあり、誰でも楽しく始められる内容となっています。		火	13:00～15:00	42	14
58		美和台北	健康リズム体操	音楽のリズムに合わせて、鈴やボールを使ったストレッチ・お手玉体操・歌・脳トレで笑って楽しんでいます。体調に合わせて座位でも立位でもできます。	教材費500円/年間	123水	10:00～11:30	36	16