

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	プラザ城南	エンジョイ・フラ	「アロハー」の挨拶で始まる明るい教室です。初心者大歓迎。日本の歌も楽しく踊れます。	踊りレシピ付CD500円（必要な方のみ）	24火	10:00～12:00	24	20
2	プラザ城南	はじめよう！社交ダンス	長年指導経験のある教師が初步から教えて下さいます。ご夫婦で始めてみませんか。		水	10:00～12:00	42	24
3	プラザ城南	社交ダンス	長年指導経験のある教師の教室です。習っていたけど辞めてしまった方、この機会に再チャレンジしてみませんか。		土	10:00～12:00	42	24
4	プラザ城南	にこにこ手話ダンス	歌詞を手話で表現し、踊りながら楽しく手話が学べます。手も身体も楽しく動かしましょう。		123水	13:00～15:00	36	30
5	プラザ城南	すこやか手話ダンス	手話を習いながら楽しく踊りませんか。どなたでも出来ます。		123金	13:00～15:00	36	30
6	プラザ城南	健康ダンス	音楽に合わせて楽しく元気に踊っています。明るく元気いっぱいの教室です。		金	10:00～12:00	42	40
7	プラザ城南	H・B体操	アンチエイジング、ロコモ予防のストレッチや筋力アップの体操を行います。	約1000円年 CD、コピー、体操用具他	木	10:00～12:00	42	50
8	プラザ城南	フォークダンス	世界の音楽に合わせて踊り、一緒に楽しく健康づくりをしましょう。		13木	13:00～15:00	24	20
9	プラザ城南	はじめよう太極拳	太極拳を始めてみませんか。簡化24式を基礎から学びます。		水	10:00～12:00	42	16
10	プラザ城南	太極拳	太極拳経験者が対象の教室です。更に上手になります。		金	10:00～12:00	42	16
11	プラザ城南	日本舞踊	端唄、小唄等を含めて藤間流の舞踊を学びます。初心者の方も歓迎します。		金	10:00～12:00	42	10
12	プラザ城南	演歌舞踊	男女問わず、初心者歓迎。市山流を優しく丁寧に教えます。着物を着てみませんか、着付けもします。		土	13:00～15:00	36	10
13	プラザ城南	詩吟（和歌・今様）	発声の基礎から学べます。楽しく唄いましょう。	2500円講座用テキスト代 コピー代実費	123水	13:00～15:00	36	15
14	プラザ城南	ハーモニカ	c、c♯、Amの複音ハーモニカを使用します。購入の際はご相談下さい。	コピー代初心者600円/年・継続100円/年 c、c♯、Amの複音ハーモニカ持参。人数によりグループ分けあり。	火	10:00～12:00	42	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		
15	プラザ城南	かな書道	初心者の方大歓迎です。基礎がら学べます。	書道具（筆・硯・墨・下敷）コピー代実費	火	13:00～15:00	42	24
16	プラザ城南	みんなのカラオケ	明るい仲間と楽しく歌いましょう。カラオケを楽しむ教室です。2グループに分かれ月2回受講	コピー代500円（年）	土	15:00～16:30	42	24
17	プラザ城南	唄うための音楽レッスン	コーラスではありません。譜面の読めない方、人前で歌ったことのない方安心して参加下さい。	教材費2000円（年）初日徴収 筆記用具・マーカー持参	123火	13:00～15:00	36	30
18	プラザ城南	レッツ！ミュージック	簡単な譜面が読める方挑戦してみましょう。	教材費2000円（年）初日徴収 筆記用具・マーカー持参	123木	10:00～12:00	36	20
19	プラザ城南	琴伝流大正琴	大正琴はお持ちの物を持参下さい。（他流派でも古いものでも可）購入の場合は相談下さい。	大正琴（流派は問わない）持参 6100円教科書3冊代（新規入会の方のみ）	24土	10:00～12:00	24	24
20	プラザ城南	茶道	裏千家茶道の教室です。まったりとした静かな時間を過ごしませんか。	3000円/4か月 茶・菓子代	木	10:00～12:00	42	20
21	プラザ城南	クラシックギター	一緒に楽しみましょう。クラシックギター（中古可）持参下さい。	コピー代実費	土	13:00～15:00	42	24
22	プラザ城南	ぬりえクラフト	脳トレとしてぬり絵やクラフトを楽しみましょう。24色の色鉛筆だけ持参下さい。教材は準備します。	600円/月コピー代、画材、工作材料等 色鉛筆24色購入	木	13:00～15:00	42	20
23	プラザ城南	水墨画入門	みんなで一緒に学びましょう。専門用具は不要です。お手持ちの習字道具を持参下さい。	あれば手持ちの習字道具 コピー代実費	24土	10:00～12:00	24	20
24	プラザ城南	折り紙	右脳の活性化のために折り紙を始めませんか。優しく丁寧に教えます。	コピー代実費	24金	13:30～15:30	24	30
25	プラザ城南	リコーダー	童謡・唱歌や古今の名曲を吹いてみよう。初級・中級にわかれます。アルトリコーダー（バロック式）を持参下さい。購入の際は案内します。	アルトリコーダー（バロック式）お持ちでない方は初回案内します。	木	10:00～12:00	42	16
26	プラザ城南	シニアのストレッチ	フレイル予防・足腰の筋肉強化・脳トレなどに良いストレッチ教室です。無理なく楽しく出来ます。	コピー代500円（年）	24火	13:00～15:00	24	20
27	プラザ城南	三味線	三味線持参。貸出（2000円1ヶ月）あります。	コピー代実費 三味線貸出2000円/1ヶ月	火	10:00～11:30	42	20
28	プラザ城南	相撲甚句	相撲甚句を創作したり歌ったり、一緒に始めませんか。とても楽しい教室です。	300円教材コピー代/年	24水	10:00～12:00	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		
29	プラザ城南	脳トレ (中学英語)	中学英語を脳トレとして教えます。是非皆さん一緒に脳を活性化しませんか。	500円プリント教材/年	24水	10:00~12:00	24	20
30	プラザ城南	デザイン アートフラワー	アートフラワー・ドライフラワー、生花、観葉植物の寄せ植え等作ります。	3000円/回	3金	13:00~15:00	12	15
31	プラザ城南	時事英語	英字新聞の社説にチャレンジしてみませんか。やさしく教えます。	約1000円/年コピー代	24土	14:00~16:00	24	20
32	プラザ城南	マジック	身近にある物を使ったマジックです。皆で楽しみましょう。マジック道具の貸出はありません。	教材費100円程度/1回 希望者のみ購入	24土	10:00~12:00	24	20
33	プラザ城南	絵手紙	やさしく教えます。	コピー代600円/半年・道具1式6000円(希望者のみ)	13木	13:00~14:30	24	24
34	プラザ城南	着付け	着物を着て変身してみませんか。訪問着、小紋、ゆかたの着付けを教えます。	着物一式、通常の大きさのタオル持参	123金	13:00~15:00	36	15
35	プラザ城南	かっぽれ	かっぽれは無形文化財です。たくさんの動きで身体能力が上がりまます。初心者の方歓迎	初回日本てぬぐい持参	土	13:00~15:00	42	15
36	プラザ城南	手編み教室	棒針、かぎ針で編みます。基礎編みのできる方。2グループに別れる場合もあります。	毛糸、棒針、かぎ針持参	水	13:00~15:00	42	20
37	プラザ城南	手あみしてみませんか	楽しくみんなで手編みしてみませんか。自分に合った編みたいものを編んでみましょう。	毛糸、棒針、かぎ針持参	水	10:00~12:00	42	10
38	プラザ城南	声の若返りレッスン	ハリのある若々しい声のためのトレーニングです。	教材コピー代 200円/年	火	10:00~11:30	42	28
39	プラザ城南	尺八	尺八に興味のある方募集します。初步から懇切に手ほどきします。童謡、唱歌、民謡、歌謡曲などが教材です。	500円/年教材コピー費用	13水	10:00~12:00	24	15
40	プラザ城南	スローヨガ	ゆっくりとした呼吸、優しい動きの後、心を整える瞑想で終わります。	ヨガマットか大判バスタオル持参	3火	10:00~11:30	12	20
41	プラザ城南	歌謡教室	歌唱指導をします。譜面は読めなくても大丈夫です。	コピー代実費 CD希望者のみ	13土	10:00~12:00	24	20
42	プラザ城南	伝える伝わる「以心伝心」	伝えたつもりで伝わらないのが人の話です。どう伝えるか何を伝えるかがポイントです。詳しくお話しします。	筆記用具持参 コピー代実費	24金	13:00~15:00	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			
43	プラザ城南	季節を色どるいけばな講座	嵯峨御流の生花教室です。季節を色どるお花を生けたり、アレンジします。	2000円/1回 (花代、資材) 花鉢、剣山、花布、持ち帰り袋、ビニールシート持参	4水	13:00~14:30	12	10	
44	プラザ城南	しゃべり場・うたい場・つながり場	音楽、物、写真、映画の一場面を使い懐かしみながら歌ったり、身体を動かしたり楽器を使い交流をする。■1000円/月	1000円/月 (備品等)	24土	15:15~17:15	24	15	
45	プラザ城南	川柳	今でしょう 川柳詠んで笑います。初心者歓迎	コピー代実費	13木	13:00~15:00	24	15	
46	プラザ城南	漢字書道	優しく指導下さいます。リニューアル後の開講です。	手持ちの習字道具持参 紙墨等は各自実費	13金	10:00~12:00	24	10	
47	プラザ城南	ペン習字	優しく指導下さいます。リニューアル後の開講です。	紙等は各自実費	24金	10:00~12:00	24	10	
48	プラザ城南	カラオケ楽しく歌おう心おどるカラオケ	誤嚥や認知症予防に声筋を鍛えてみんなでカラオケを楽しみましょう。	800円/年譜面、コピー、テープ作成代 (テープは希望者のみ)	13日	10:30~12:00	24	20	
49	プラザ城南	笑いヨガ＆スローモーションウォーキング	笑いの健康体操、歌いながらゆっくり歩行、身体のゆがみを整えています。	コピー代実費	24木	13:00~14:30	24	20	
50	ラ出 ザ張 城福 の家 の南 く い こ い ブ	田島	田島囲碁	皆で楽しく学びましょう。お近くの方はぜひ参加下さい。		金	13:00~15:00	42	25
51		七隈	七隈囲碁	皆で楽しく学びましょう。お近くの方はぜひ参加下さい。		木	13:00~15:00	42	15
52		別府	別府 舞踊	男女問わず、初心者歓迎します。		木	10:00~12:00	42	10