

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	プラザ南	社交ダンス	ペアになったのダンスでステップを楽しみながら健康増進を目指します。社交ダンスのプロ講師が優しく教えます。	ダンスシューズ 持っていない人は初回日なしでOK	火	10:30～12:00	42	25
2	プラザ南	カラオケ（火）	経験豊富な講師の指導のもと、演歌の新譜を月替わりで歌います。楽しく歌ってフレイル予防をしませんか？	670円（コピー他資料代）	134火	13:00～15:00	36	25
3	プラザ南	カラオケ（金）	経験豊富な講師の指導のもと、演歌の新譜を月替わりで歌います。楽しく歌ってフレイル予防をしませんか？	670円（コピー他資料代）	134金	13:00～15:00	36	25
4	プラザ南	短歌	短歌の基本から、歴史や表現まで幅広く学べます。日々の出来事や身の回りの自然を自由に詠むことで、前頭葉を刺激して元気につながります。		24金	10:00～12:00	24	20
5	プラザ南	三味線	両手指を使い演奏することで脳を活性化させます。師範歴43年の講師が三味線の構え方から教えます。		土	13:00～15:00	42	15
6	プラザ南	ナツメロ	いろいろなジャンルの懐かしい歌をカラオケで歌います。思い出の歌を大きな声で歌ってストレス発散しましょう！	教材代1000円/年	土	13:00～15:00	42	48
7	プラザ南	囲碁	囲碁初心者の方でも丁寧に指導いたします。棋譜並べや詰碁を楽しく学びながら実戦対局に活かしていきます。頭の体操になりますよ。		火	9:30～11:30	42	22
8	プラザ南	フラダンス	笑顔あふれるフラダンス教室です。心も身体もリフレッシュしながらみんなで楽しく踊りませんか？	CD500円（希望者のみ）	13水	10:00～11:30	24	25
9	プラザ南	いきいき体操	歳とともにおとろえていく体力を維持するために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。日本スポーツ協会公認指導員が教えます。	ヨガマット（厚手のバスタオルでも可）	土	10:00～11:30	42	50
10	プラザ南	水墨画	墨の濃淡で描く水墨画で自分だけの表現を楽しんでみませんか？集中力アップにもつながります。初心者も歓迎です！	道具がない方は約10,000円～（道具一式）紙、筆、硯、固形墨（墨汁）、小皿など	火	13:00～15:00	42	15
11	プラザ南	ソング&リズム体操	音楽に合わせて道具を使って行います。基礎体力をつけ、楽しく健康な生活が出来るように考えられた体操で100歳までの長寿を目指します。	持っていない人約5,000円（道具代5個）代替品可/初回コピー代都度	13日	10:00～12:00	24	25
12	プラザ南	フォークダンス	世界の音楽を楽しみながら基本のステップから学べます。経験豊富な公認指導者が教えます。	シューズ	24水	13:00～15:00	24	20
13	プラザ南	マジック	手先が器用じゃなくても大丈夫！マジックの基本から学べます。仲間同士で教えあえば理解が深まります。マジックの不思議を体験しませんか？	1回100円/都度（希望者のみ）	24木	10:00～12:00	24	20
14	プラザ南	ぬりえ・クラフト	ぬりえは脳を刺激し記憶力、判断力を高め、感受性を豊かにします。季節の題材を使って楽しんでみませんか？元美術教員が教えます。	600円/月 コピー、画材、クラフト材料等 600円/月（削除）	水	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	プラザ南		写経	基礎から始められます。写経で心を落ち着かせ、穏やかな時間の中で集中力と心の安らぎを育みます。かな・漢字師範が教えます。	道具がない方は約7,000円～ (道具一式)紙、筆、硯、固形墨(墨汁)など	13金	10:00～12:00	24	18
16	プラザ南		エコクラフト	紙バンドをつかって、季節をテーマにした小物や自分の作りたいものが作れます。指導歴20年の講師から学べます。	材料費300～900円／1個 ハサミ・鉛筆・ものさし・洗濯ばさみ・消しゴム・ボンド・セロテープ	12水	13:00～15:00	24	10
17	プラザ南		健康のびのび体操	歳とともにとおろえていく体力を維持するために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。日本スポーツ協会公認指導員が教えます。	ヨガマット(厚手のバスタオルでも可)	木	10:00～11:30	42	50
18	プラザ南		絵画	自分の好きな画材で自由に描くことができます。有名画家の構図などを学んで自分の絵に活かします。気軽に絵画を始めたい方におすすめです。	自分が持っているもので可(水彩/色鉛筆等とスケッチブック(大きさ自由)、モチーフ：ぬいぐるみ等)など	34水	13:00～15:00	24	20
19	プラザ南		昔遊びと健康体操	血回しやお手玉などの昔の遊びを使いながら楽しく体操します。明るく楽しくみんなと一緒に身体を動かしたい方におすすめです。		24木	13:00～14:30	24	25
20	プラザ南		笑顔で健康レクササイズ	脳トレ、筋トレ、有酸素運動で頭と体を動かします。ルールは"間違ったら笑う"こと！介護予防健康アドバイザーの資格を持つ講師が教えます。		13木	13:00～14:30	24	25
21	プラザ南		ヨガ&整体	ヨガの呼吸法と無理のないストレッチが健康増進に役立ちます。初心者でも楽しみながら心と身体のバランスを整えることができます。	ヨガマット(バスタオル)、タオル、動きやすい服装	13水	10:00～11:30	24	10
22	プラザ南		ジャズを楽しく聴こう	様々なジャズを聴きジャズの世界を学びます。リラックスやリフレッシュの効果のある音楽で豊かな時間を過ごし日々の楽しみを増やしてみませんか？	資料代2,000円/年	13木	13:00～14:30	24	18
23	プラザ南		実用書道	筆の持ち方など基礎から学べます。のしやはがきなど「上手に書きたい」ものに筆で美しく書けるように練習します。かな・漢字師範が教えます。	毛筆用の便箋、道具一式(小筆、下敷き、固形墨、小皿、半紙など) (用紙500～1,000円先生からの購入も可) 子供用墨汁は不可 道具ない方8,000円程度	24水	13:00～15:00	24	15
24	出張福岡100の家(プラザ南)	弥永西	囲碁	みんなで囲碁を打つことで様々な囲碁のテクニックが学べます。みんなで集まって楽しく囲碁をしませんか？囲碁が好きな方、興味のある方大歓迎です。		土	13:00～15:00	42	12
25		弥永西	ダーツ	投げ方の基礎、ルールから学べます。手軽に始められ、集中力アップや運動不足解消にもピッタリ！みんなで目標に向かって技術向上を目指します。		月	13:00～15:00	42	20
26		弥永西	初級パソコン(Windows)	ご自身がお持ちのノートパソコン(Windows11搭載)を使用してWord、Excel、PowerPointなど基礎から学べる教室です。	各自本購入15日で使いこなすoffice2024実践講座1,540円。Windows11搭載のパソコン、延長ケーブル・タップは持参のこと。	13水	13:00～15:00	24	10
27		長住中央	フォークダンス	世界の音楽を楽しみながら仲間と一緒に身体を動かしてみませんか？経験豊富な公認指導者が基本のステップから教えます。	シューズ	土	10:00～12:00	42	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		
28	出張福岡100プラザ南（いこいの家）	西長住	将棋	将棋の基本から応用までみんなで対局しながら棋力向上を目指しませんか？年齢問わず楽しめる将棋は集中力、思考力アップにもなります。	月500円(資料代)→削除	水	13:00～15:00	42	18
29		柏原	詩吟	月ごとに色々な漢詩や和歌を学びながら吟じます。発声して心を整えたり詩や歴史を味わうことができます。師範代が丁寧に教えますので初心者も大歓迎！		月	14:00～16:00	42	16
30		野多目	ギター教室	クラシックギターを初歩から学ぶことができます。発表会で演奏することを目標にギター歴50年の経験豊富な講師が初心者の方でも丁寧に教えます。	ギター（無い方は先生に相談）中古3,000～教材、コピー代 500円/年	土	14:00～16:00	42	12
31		野多目	すてきな日常英会話	毎日の挨拶から、日常や旅行先など様々な場面で使える英会話が楽しく学べます。元英語教員の経験豊富な講師が教えます。	本購入1,320円程度一番やさしい日常英会話コピー代1,200円/年	月	14:00～16:00	42	12
32		老司	囲碁	定石の選択や形勢判断など、実践的な囲碁が学べます。有段者の講師が教えます。みんなで集まって楽しく囲碁をしませんか？		水	13:00～15:00	42	20
33		老司	エコクラフト	紙バンドをつかって、季節をテーマにした小物や自分の作りたいものが作れます。指導歴20年の講師から学べます。	材料費300～900円／1個 ハサミ・えんぴつ・ものさし・せんたくばさみ・消しゴム・ボンド・セロテープ	123火	13:00～15:00	36	15
34		塩原西	初級日常英会話	毎日の挨拶から、日常や旅行先など様々な場面で使える英会話が楽しく学べます。元英語教員の経験豊富な講師が教えます。	本購入1,320円程度一番やさしい日常英会話コピー代1,200円/年	月	10:00～12:00	42	10
35		三宅	楽しい日常英会話	毎日の挨拶から、日常や旅行先など様々な場面で使える英会話が楽しく学べます。元英語教員の経験豊富な講師が教えます。	本購入1,320円程度一番やさしい日常英会話コピー代1,200円/年	木	14:00～16:00	42	12
36		三宅	筆・ペン字	自分の書きたい筆記具で名前や住所、のし袋や年賀状など実用的な文字が美しく書けるように練習します。元公文書写指導者27年の講師が教えます。	自身が使いたい筆記用具で可。 のし袋、年賀状他 生徒の希望により内容決める	24月	10:30～12:00	24	10
37		西高宮	囲碁	みんなで囲碁を打つことで様々な囲碁のテクニックが学べます。みんなで集まって楽しく囲碁をしませんか？囲碁が好きな方、興味のある方大歓迎です。		月	13:00～15:00	42	24
38		若久	元気はつつつ体操	歳とともにおとろえていく体力を維持するために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。日本スポーツ協会公認指導員が教えます。	ヨガマット（厚手のバスタオルでも可）	134金	10:00～11:30	36	15
39		筑紫丘	健康体操(整体)	肩や腰の痛みの軽減につながる運動と整体で全身をほぐしながらご自身で身体を整えていく教室です。健康づくり始めてみませんか？	ヨガマット（厚手のバスタオルでも可）、長めのタオル(薄め175～180cm程度)又は使わなくなった綿のスカーフ等、飲み物、動きやす	24火	10:00～12:00	24	10
40		高木	中級英語・英会話	中学1年生程度からスタートし、文法と英会話を学べる教室です。海外駐在員歴15年の講師が教えます。	コピー代 1,000円/年 ※教室名変更(前期文法 後期英会話)	水	9:30～11:30	42	20
41		玉川	食事改善勉強会	日々の食事をチェックしながらリウマチ・膠原病・アトピー・喘息などの症状改善に向けて生活や食生活を見直し体質改善に役立つ知識を学ぶ講座です。	筆記具持参。質問事項と最近の朝昼晩に食べたもの（同じものを2枚準備）を記録して参加。	2火	15:00～16:30	12	20