

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	プラザ西	囲碁	大型囲碁盤を使った座学も取り入れた実践形式の教室です。先生は、長年指導経験があります。初級者の方も受けることができます。		1234火	10：00～12：00	42	30
2	プラザ西	三味線初級	三味線を始めてみたい方やブランクのある方向けの教室です。流派は藤本流。三味線歴38年の先生が優しく教えます。様々なジャンルの曲を練習します	譜面代600円/年	234火	10：00～12：00	36	14
3	プラザ西	かっぱれと舞踊	かっぱれを中心に授業を展開します。粹で、いなせで、美容と健康に良い運動（かっぱれ）を習ってみませんか	浴衣、日本手拭い、帯（又は紐）、足袋（靴下でも可）	1234火	12：30～14：30	42	10
4	プラザ西	経済よもやま話	先生は、元証券アナリスト。日常生活がより豊かになることを目指して、テレビやニュースで流れる経済等の流行りのテーマを整理して解説します	筆記用具	13火	13：00～15：00	24	30
5	プラザ西	詩吟	流派は、二川流。先生は、長年講師の経験がある方です。筑前今様をはじめ、様々な漢詩や和歌などを独特の節回しで歌う練習をします。	教材費 月に300円	123火	13：30～15：30	36	29
6	プラザ西	着付け	ご自身の着物やお母さまが大切にされてきた思い出の着物など「使ってあげなきゃ勿体ないし可哀想と思い立たれた方に向けた教室です。	着物、帯、小道具持参	24火	13：30～15：30	24	15
7	プラザ西	ソング&リズム 体操	「みんなで楽しく!」をモットーに持久力、柔軟性、筋力、バランス力を養う教室で、脳が喜ぶ準備運動～ストレッチ～音楽に合わせて全身運動と進みます	6600円（Tシャツ、ウッドエキスパンダー、どこどん棒、お手玉、手ぬぐい、ボール）動きやすい服装、タオル、水分、必要な方は上履き	13火	14：45～16：15	24	20
8	プラザ西	俳句	事前に示された5つの季語をつかってを作り、毎回短冊で提出します。全ての句から特選の1句を選び理由とともに発表し、みんなで感想を述べ合います。	実費（用紙・短冊・コピー代）300円/年 筆記用具	13水	9：30～11：30	24	10
9	プラザ西	笑いヨガ	大声で笑うことで子供の遊び心を取り戻し、心と体の若返りや免疫力強化を目指す教室です。「体をゆるめる運動」も行っています。	動きやすい服装、水分、タオル、必要な方上履き、コピー代約200円/年	24水	10：00～11：30	24	50
10	プラザ西	カラオケ	先生が選曲した歌謡曲や演歌を一か月一曲のペースで皆さん一緒に習っていきます。授業時毎回、腹式呼吸で肺と声帯を鍛える発声練習を取り入れています	コピー代100円/月 録音機器	123水	10：00～12：00	36	25
11	プラザ西	茶道	流派は表千家です。初心者からベテランまでレベルに合わせて指導しています。お教室の皆様は、和気藹々に楽しんでいます。	抹茶・菓子代1000円/月 袱紗、懐紙、扇子	123水	10：00～12：00	36	15
12	プラザ西	MCI予防健康 スポーツ	軽度認知障害を予防を目的とした教室です。脳トレを兼ねた対戦型のゲーム形式の運動を取り入れ、ストレッチや脳トレ、医食同源などを学びます。	動きやすい服装、水分、タオル、必要な方上履き、コピー代約600円/年	13水	10：00～12：00	24	30
13	プラザ西	さげもん小物作り	柳川さげもん作成の教室です。材料は先生が準備されますので、楽しく気楽に続けられる教室です。毎回1個確実にパーツができる達成感があります	材料費1000円～2000円/作品、裁縫道具一式、筆記用具	24水	10：00～12：00	24	15
14	プラザ西	民謡	先生は齢百歳を感じさせず、「メロディを追うものでなく、歌詞の心を理解して聞き手に語って聞かせる」をモットーに全国の民謡を教えています		13水	13：00～15：00	24	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		
15	プラザ西	三味線中級	三味線の経験がある方向けの教室です。流派は藤本流。三味線歴38年の先生が優しく教えます。様々なジャンルの曲を練習します	譜面台600円/年	234水	13：00～15：00	36	14
16	プラザ西	コーラス	皆さんから希望を募り選曲しています。原語の発音から歌詞の背景まで丁寧に説明され、歌いやすく作成した譜面を使い、初心者も安心して参加できます	楽譜のコピー代・ファイル1000円/年	13水	12：30～14：30	24	40
17	プラザ西	宇宙発酵健康	先生は、「宇宙」「発酵」「健康」に長年知見を極めてこられた方です。古文書から現代書、最新の研究結果までをわかりやすくまとめてお話しします。	コピー代、約200円/年、筆記用具	2水	13：30～15：00	12	12
18	プラザ西	にこにこダンス	花笠音頭などお馴染みの曲に簡単な振付けをつけて踊ります。心地よい汗を流します。踊りが苦手な方でも、楽しい教室です。	動きやすい服装、水分、上履き不必要	1234水	14：45～16：30	42	30
19	プラザ西	ストレッチ体操	身体の隅々までの血流の改善で内臓機能や免疫力を高めながら、総合的な老化防止を目指す教室です。	動きやすい服装、水分、上履き、タオル	13木	10：00～11：30	24	30
20	プラザ西	実用書道	文字は基本の美しさを教えることが大事。生徒一人一人の文字の個性や表情も活かすことで、書くことがもっと好きになって欲しいがモットーの教室です。	硬筆用紙(650円初回のみ)、お持ちの書道具	13木	10：00～12：00	24	15
21	プラザ西	クラシックギター初心者	地域で音楽教室を開かれているベテラン講師によるクラシックギターの教室です。ドレミファソランドが引けない方向けの内容です。	テキスト代(1320円)、お持ちのクラシックギター、譜面台、足置き	124木	13：00～14：30	36	20
22	プラザ西	クラシックギター初級	地域で音楽教室を開かれているベテラン講師によるクラシックギターの教室です。	テキスト代(1430円)、お持ちのクラシックギター、譜面台、足置き	124木	10：00～11：30	36	30
23	プラザ西	花架拳	花架拳は、唐代女官の護身術が健身術として広まったものです。静かな音楽に合わせ優雅で花のように舞う所作のなかで体幹を鍛えていきます。	7000円(ユニフォーム代：必要な方のみ)、動きやすい服装、タオル、水分	24木	10：00～12：00	24	20
24	プラザ西	粘土工芸	講師歴が長い先生による粘土工芸教室です。特殊な粘土を使って、花や花瓶などの作品を作っていきます。	教材費(650円～)	1234木	13:00～15:00	42	10
25	プラザ西	社交ダンス	初心者から上級者まで、幅広いレベルの方が楽しめる社交ダンス教室です。先生は、ダンス指導歴21年です。	スカート参加	1234金	9：45～11：45	42	15
26	プラザ西	木目込人形	はじめての方でも、初心者用教材から無理なく始められます。講師は、34年のベテラン師範です。東京木目込人形師範会に所蔵しています。	道具代(3500円)、教材費	234金	10：00～12：00	36	15
27	プラザ西	書道	初心者は、楷書、行書、草書を1ヵ月ずつ練習します。その後はお一人お一人好きな書体で好きな言葉を書いていきます。	コピー代金600円/年 書道具一式	24金	10：00～12：00	24	20
28	プラザ西	演歌カラオケ	先生が選曲した歌謡曲や演歌を一ヵ月一曲のペースで皆さん一緒に習っていきます。授業時毎回、腹式呼吸で肺と声帯を鍛える発声練習を取り入れています	コピー代100円/月 録音機器	123金	13：00～15：00	36	25

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	プラザ西	やさしい英会話	英語の歌詞で歌うことや、英国留学でのエピソードや勘違いなどのジョークを交えながら、初歩ですが実用的な英会話を学んでいきます。	都度コピー代（年間2000円程度）、筆記用部、中学校レベルの辞書	24金	13：00～15:00	24	20
30	プラザ西	練功十八法	首・肩・腰などの痛みを取り除く運動として体系化した18の動きで構成された体操です。十分な準備運動と音楽に合わせて体操で初めての方も大丈夫です	動きやすい服装、タオル、水分	1234金	13：30～15：30	42	40
31	プラザ西	社交ダンス	ブルース、マンボ、ルンバ、チャチャチャ、タンゴ、ワルツの基本ステップをマスターして、いろいろな皆さんと楽しく踊れるようになるのが目標です	ダンスシューズ、動きやすい服装	1234土	9：45～11：45	42	40
32	プラザ西	ハーモニカ	講師経験の長い先生のもと、C,C#,A,Amの4種のハーモニカを使って、童謡やポップスなど	1000円（年間コピー代など）その他	1234土	10：00～12：00	42	28
33	プラザ西	水彩画	上手い下手いは関係ありません。「絵を描きたい」気持ちがあれば大丈夫です。花・果物・動物など身近な課題から始めていきます。	コピー代少し、水彩画道具一式	1234土	10：00～12：00	42	30
34	プラザ西	ゆっくりしなやかエクササイズ	呼吸と共に全身の関節と筋肉をゆっくり動かしながら体幹を作りバランス感覚を養います。脳トレにもなる動きです。運動が苦手な方も簡単に動けます。	動きやすい服装、水分、タオル	24火	14：45～16：15	24	30
35	プラザ西	尺八	流派は都山流。ボランティア演奏など多方面で活躍されてきた先生で、和洋の様々なジャンルの曲を選曲しています。良い音色が吹けるまで指導します	コピー代3000円（年間）	1234土	13：00～15:00	42	20
36	プラザ西	フラダンス	踊りの分かり易さや覚えやすさを優先して、よりゆっくりとした内容の曲を採用していますので、初めての方でも楽しく受講できます。	コピー代他500円/年 パウスカート持参	1234火	10：00～12：00	42	30
37	プラザ西	はじめての太極拳	深い呼吸とゆったりとした動きで、初心者でも馴染みやすい運動です。ゆっくりとした体重移動が自然と体幹を鍛えていき転倒予防を目指します。	動きやすい服装、水分、タオル、必要な方上履き	24木	13:00～14：30	24	25
38	プラザ西	はじめての韓国語	韓国語能力試験に合格され、長年韓国勤務の経験を持つ先生の教室です。初めての方でも分かり易く学ぶことができます。	教材費500円/年、筆記用具	13水	10：00～11：30	24	12
39	プラザ西	柔力球エクササイズ	太極柔力球の教室です。体力に応じながらどなたでも手軽に始められるニュースポーツです。ラケットを使って肩を大きく回すので肩甲骨がしなやかに！	材料費4200円、動きやすい服装、タオル、水分、上履き	24金	16：00～17：30	24	30
40	プラザ西	ゆっくり楽しい英会話	長い海外出張を経験をお持ちの元商社マンが先生の英会話教室です。月に2回ゆっくり楽しく英会話を学べます	教材費・コピー代100円/月	24木	13：30～15：30	24	12
41	プラザ西	日本文化教室	所作をはじめ日本文化を学ぶ教室です。着装師である先生は、きもの文化検定1級をお持ちで日本所作協会の講師をされています	コピー代程度 筆記用具	13金	10：00～12：00	24	10
42	プラザ西	やさしい投資のイロハ	元証券アナリストの先生が教える投資のイロハを学ぶ教室です。投資に興味関心を持っている方に優しく投資のイロハを説明します。	コピー代100円程度 筆記用具	24火	13：00～15：00	22	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		
43	ブラザ西		みんなと一緒に 認知症予防	作業療法士として50年のキャリアをもつ先生による認知症予防の教室です。	動きやすい服装、水分、タオル、筆記用具	24日	13：30～15：30	24	12
44	ブラザ西		現役添乗員が語る 旅のウラ話	現役添乗員の先生から旅にまつわる裏技やお得な話を学ぶ教室です。	資料代(300円／月)、引き用具	13火	13：00～14：30	24	12
45	ブラザ西		やさしい長唄三 味線	長唄三味線を一度弾いてみたい、少しでも弾けたらいいなと思っている方、 以前弾いていたけどしばらく弾いていない……そんな方にお勧めの教室です	テキスト代等(100円／月)、三味線	1234水	10：30～12：00	42	10
46	ブラザ西		ウクレレ	大人になってからでも始めやすいウクレレ。指導歴約12年の先生が丁寧に 教えます	ウクレレ	13木	10：00～12：00	24	12
47	ラ 出 ザ 張 西 福 岡 家 へ い こ い の プ	壱岐南	囲碁	実践形式の教室です。壱岐南老人いこいの家(壱岐南公民館)で行っています。 初級者から受けることができます。女性の方もおられます。		1234火	13：00～15：00	42	16
48		城原	囲碁	実践形式の教室です。城原老人いこいの家(城原公民館)で行っています。 初級者から受けることができます。女性の方もおられます。		1234火	13：00～15：00	42	20
49		壱岐	囲碁	実践形式の教室です。壱岐老人いこいの家(壱岐公民館)で行っています。 初級者から受けることができます。女性の方もおられます。		1234土	13：00～15:00	42	24