

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	プラザ早良	はじめてのハーモニカ	童謡から歌謡曲まで練習します。ハーモニカを吹くことで肺活量が鍛えられます。失敗しては笑い成功すれば拍手！笑いの絶えない教室です。	楽譜代500円/年、C調ハーモニカ	13火	10:00～12:00	24	15
2	プラザ早良	生け花	嵯峨御流の先生です。季節の移り代わりを「目で感じ・手で触り・香りを楽しむ」。花を飾ると御家が明るく癒されますよ。	花代(1,650円～)	24火	10:00～12:00	24	15
3	プラザ早良	きりえ	きりえ協会に所属する講師と一緒に「きりえ」を楽しみませんか？お気に入りの人物、景色、写真をきりえにして楽しみましょう。	専用カッター、材料費実費	24火	10:00～12:00	24	15
4	プラザ早良	俳句(初級)	社会との関わりの中で生まれる感情や葛藤を【季語】に載せて表現します。自分の句を共有しあい楽しさが広がる句会です。	テキスト・コピーデ年間1,500円	24火	13:00～15:00	24	20
5	プラザ早良	俳句研究会	俳句初級教室の上級教室です。さらに奥深い俳句を楽しみます。上級者ならではの句をみんなで楽しみます。	コピー代実費	13火	13:00～15:00	24	20
6	プラザ早良	シニアヨガ	ヨガインストラクターによるシニア向けのヨガ教室を開催します。リラックスした時間を体験してみませんか。		13火	13:00～15:00	24	15
7	プラザ早良	大正琴(初級)	基礎から習い、「さくら」や「黒田節」など親しみのある曲を練習します。	教科書代6,100円	2火	13:15～15:15	14	20
8	プラザ早良	大正琴(中級)	大正琴初級教室の上級教室です。大正琴のアンサンブル演奏に魅了される教室です。		4火	13:15～15:15	14	20
9	プラザ早良	ペン習字(初級)	ボールペンや筆ペンを使いひらがながら漢字、宛名書きへ段階を上げていきます。自分が書く字の癖を意識しながら練習しています。	コピー代実費	13火	15:15～16:45	24	20
10	プラザ早良	ペン習字(中級)	初級教室の上級教室です。ひらがながら漢字、宛名書きへ段階を上げていきます。自分が書く字の癖を意識しながら練習しています。	コピー代実費	24火	15:15～16:45	24	20
11	プラザ早良	ストレッチ体操	身体の体幹、柔軟性を意識した体操教室です。「足指じゃんけん」や「数かぞえ」など頭を使い楽しみながら運動します。	コピー代実費	水	10:00～12:00	42	20
12	プラザ早良	絵手紙(初級)	下手でいい、下手がいいという言葉を支えに頑張っています。下書きせず直接筆で描くのは勇気が要りますが、慣れればそれも楽しいです。	原材料費コピー代実費	24水	9:30～11:00	24	15
13	プラザ早良	絵手紙(中級)	初級教室の上級教室です。初級で学んだ基礎を元にワンランク上の作品にチャレンジしています。	原材料費コピー代実費	13水	9:30～11:00	24	15
14	プラザ早良	きもの着装(初級)	着物は年齢を味方にする衣服です。長襦袢の着付けから名古屋帯、半幅帯の結び方などを学びます。		13水	10:00～12:00	24	12

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	プラザ早良	きもの着装(中級)	初級クラスの上級編です。大人の楽しみとして、また和装で得られる豊かな暮らしを楽しみませんか？		24水	10:00～12:00	24	12
16	プラザ早良	水彩画入門	今から水彩画を始めてみようという方のための教室です。経験豊富な講師が初步から教えます。	水彩用具代	24水	10:00～12:00	24	15
17	プラザ早良	シニア英会話	教師経験豊富な講師が、シニア用の日常会話や旅行用英会話を楽しく教えます。	コピー代	2水	10:00～12:00	12	15
18	プラザ早良	やさしいフラダンス	フラダンスは神話や自然、また祈りや感情を身体で表現するハワイの伝統文化です。音楽に合わせて身体を動かすことできがほぐれて笑顔になりますよ。	CD代	123水	13:00～15:00	36	20
19	プラザ早良	英文社説を読む	新聞の時事問題や社説を題材に、読み解いていきます。辞書を片手に皆で意見を出し合い勉強しています。	コピー代(年間1,000円程度)	13水	13:00～15:00	24	20
20	プラザ早良	健幸のための温泉めぐり	国認定の温泉入浴指導員の資格、温泉ソムリエの講師が泉質、効能・効果について教えます！	コピー代実費	4水	13:00～14:30	12	15
21	プラザ早良	書道	新聞社の書道作品評価委員の講師が熱心に教えます。様々な書体の文字に楽しく挑戦しています。	淡遠(本)650円/月	13水	15:15～16:45	24	15
22	プラザ早良	水墨画(初級)	季節に合った題材をテーマに、風景や自然の山水画、花鳥風月を墨で表現します。	コピー代	24木	10:00～12:00	24	20
23	プラザ早良	水墨画(中級)	初級教室の進級教室です。初級教室よりワンランク上の画に挑戦しています！	コピー代	13木	10:00～12:00	24	20
24	プラザ早良	三味線	最初はバチの持ち方や楽譜の読み方など覚えることが多いですが少しずつ上達します。皆で民謡、歌謡曲を練習しています。	コピー代	123木	10:00～12:00	36	20
25	プラザ早良	そろばん	「級」を目指して頑張っています。手指を動かし計算、声を出すという「脳と指先の健康」にチャレンジしています。	テキスト代(年間500円程度)	24木	10:00～12:00	24	15
26	プラザ早良	世界遺産を学ぼう(前編)	世界遺産認定1級の講師と世界中の文化遺産や自然遺産をみんなと一緒に座学で旅しましょう！	コピー代	13木	10:00～12:00	24	20
27	プラザ早良	世界遺産を学ぼう(後編)	世界遺産認定1級の講師と世界中の文化遺産や自然遺産をみんなと一緒に座学で旅しましょう！	コピー代	13木	13:00～15:00	24	20
28	プラザ早良	これから始める麻雀	これから麻雀を始める方限定。認知症予防、趣味を見つけることを目的とした教室です。みんなで楽しく覚えていきましょう！	コピー代	24木	13:00～15:00	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		
29	プラザ早良	ソング＆リズム体操	100歳迄元気に！をモットーに歌を歌いながら身体を動かします。間違っても大丈夫！みんなで笑いながら楽しいですよ。		13木	13:00～14:30	24	20
30	プラザ早良	笑いの健康体操	笑いと深呼吸を組合せ、歌いながら身体も動かす教室です。笑うことでストレス発散！気分もスッキリしますよ。		13木	14:45～16:15	24	20
31	プラザ早良	粘土で作るお花	ソフト粘土や樹脂粘土を使い、バラの花作りから始めます。四季折々の花に挑戦し、出来上がった作品は可愛いですよ！	原材料費実費	13木	15:15～17:00	24	10
32	プラザ早良	かな書道(初級)	小筆で「いろいろは歌」から始め、先生の手本をもとに和歌を練習します。仮名ではなく「ちらし書き」を覚えていただきます。	コピー代	13木	15:15～17:00	24	20
33	プラザ早良	かな書道(中級)	初級教室の進級クラスです。上級者向けの題材を練習します。	コピー代	24木	15:15～17:00	24	20
34	プラザ早良	茶道	自分を磨き、高め、五感を磨く茶道。基本的な御点前などお茶を通して「和の心」を感じていただきます。	教材費（材料費）	13金	9:30～11:30	24	18
35	プラザ早良	囲碁(入門編)	囲碁初心者を対象とした教室です。定石などいろいろはの「い」から学ぶ教室です。		金	10:00～12:00	42	16
36	プラザ早良	コーラス(初級)	コーラスは心と身体にいいですよ！一緒に楽しい時間を過ごしませんか？初心者でもやさしい先生が指導してくれます。	コピー代	13金	10:00～12:00	24	20
37	プラザ早良	コーラス(中級)	コーラス初級クラスの進級クラスです。一緒に楽しい時間を過ごしませんか？	コピー代	24金	10:00～12:00	24	20
38	プラザ早良	初級囲碁	教室のコンセプトは「皆で段を目指そう！」です。対戦方式の教室で腕を磨きます。		金	13:00～15:00	42	20
39	プラザ早良	民謡	先生の三味線に合わせてお腹から大きな声を出して謡います。福岡県の民謡のみならず各地の代表的な民謡を練習しています。	教本1,365円	金	13:00～15:00	42	20
40	プラザ早良	太極拳	静かなゆっくりとした動きで無理なく筋肉や体幹を鍛えることができるのが太極拳です。みんなで心身の健康を目指しましょう！		金	13:00～14:50	42	20
41	プラザ早良	太極柔力球	独自のラケット・ボールを使用します。リズム感・バランス・柔軟性が養われます。身体に無理のない動きなので気軽に楽しめます。	道具代4,100円	13金	15:15～17:00	24	20
42	プラザ早良	尺八	初めての方でも一から指導します。初めは音が出なくても大丈夫。童謡・民謡・歌謡曲を練習しています。	コピー代実費	金	15:15～17:00	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			
43	プラザ早良	健口歌トレーニング(初級)	童謡・唱歌・抒情歌などの愛唱名歌を歌っています。声の出し方を習って、健康で豊かな声を保つようにしています。	コピー代実費	13土	10:00~12:00	24	20	
44	プラザ早良	健口歌トレーニング(中級)	初級教室の進級クラスです。	コピー代実費	24土	10:00~12:00	24	20	
45	プラザ早良	やさしいお天気教室	気象庁にお勤めされていた先生から、天気図の見方や降水量・台風など実生活に役立つ知識を学びます。	コピー代実費	4土	10:00~12:00	12	15	
46	プラザ早良	フォークギター	懐かしのフォークソングや歌謡曲を演奏しています。心の青春や思い出がよみがえってきます。	コピー代実費	13土	13:00~14:45	24	15	
47	プラザ早良	経済 よもやま話	ニュースで見る身近な年金や経済のお話を証券アナリスト、FP技能士の講師が優しく・分かりやすくお話しします。		24土	13:00~15:00	24	20	
48	プラザ早良	金融とマーケットを学ぼう	株や投資の基礎知識から理論を証券アナリスト、FP技能士の講師が優しく・分かりやすくお話しします。		13土	13:00~15:00	24	20	
49	プラザ早良	いきいき健康ダンス	「よさこい祭り」など誰もが知っている曲に合わせて踊っています。振り付けを覚えるのは難しいですが楽しく練習しています。		土	15:15~16:30	42	20	
50	プラザ早良	ウクレレ	ハワイアンソングだけでなく色々なジャンルの曲を練習しています。優しい音色を演奏することで心が癒されます。	コピー代実費	24土	15:15~17:00	24	15	
51	プラザ早良	社交ダンス	年齢にかかわらず始められるのが社交ダンスです。タンゴ・ルンバ、ステップを覚えるのは難しいですが楽しく踊りましょう！		日	10:00~12:00	42	20	
52	プラザ早良	水彩画(初級)	先生の指導のもと描きたい風景、人物、花など自分が感じたまま自由に表現しています。	水彩用具代	13日	10:00~12:00	24	20	
53	プラザ早良	水彩画(中級)	初級教室の進級クラスです。	水彩用具代	24日	10:00~12:00	24	20	
54	ラ出 ザ張 早福 の家 良岡 い い こ い づ 百道	有田	生け花	皇馨流の講師です。月に2回、気の合った仲間で楽しく学ぶ教室です。	花代(1,000円~)	13月	13:00~15:00	24	15
55		飯原	囲碁	囲碁初心者歓迎！高段位の講師が囲碁初心者にも優しく丁寧に教えていただけます。女性の生徒も増えています。		木	13:00~15:00	42	20
56		百道	方位(吉方位)を知ろう	話題の方位学の教室です。自分の星の求め方、吉方移動の方法などを楽しく学びます。	コピー代	13水	14:00~16:00	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			
57	ラ出 ザ張 早福 良岡 の家 （へい こひ いブ）	四箇田	書道	書道を始めたい方、好きな方是非いらしてください。草書、行書、楷書、仮名などみんなで練習しています。	手本コピー代(実費)	火	10:00～12:00	42	20
58		西新	書道	書道を始めたい方、好きな方是非いらしてください。草書、行書、楷書などみんなで練習しています。	手本コピー代(実費)	13木	14:00～16:00	24	15