

楽しめるプログラムが 満載

要予約(原則60歳以上) このマークがあるプログラムは下面の問い合わせ先にお申し込みください

チャレンジプログラム

1F 研修室

■ウェルネススペース

【ハンドタッチケア体験】

心と身体をリラックスさせるスキンシップ法でやさしくマッサージ。日頃のストレスを和らげ、気分をリフレッシュしましょう。



【フットタッチケア体験】

オイルを使って足元にやさしく触れる癒しのケア。お肌に触れ、会話をしながら心と身体をゆるめていく「心のエステ」のようなひと時をお過ごしください。



【ネイル・お手入れ体験】

指先をきれいに彩ると気分も華やかに!ネイルケアを体験しながら、いつまでも生き生きと自分らしく過ごしませんか。



1F 交流スペース

■AI体験コーナー

今話題の生成AIを体験してみよう! 初心者でも簡単に音楽を作ったり、動画を作ったりできます。生成AIを相棒にできるチャンス!

1F 交流スペース

■グリーン体験コーナー

1回目11:00 ~ 12:30、
2回目13:30 ~ 15:00

★お花を知り育てるワークショップ

人気のお花(ラナンキュラス)を紹介し、上手に育てるためのノウハウをレクチャーいたします。ガーデニングは初めて!という方にも気軽に楽しみたいだけのワークショップです。



★「小鳥とおしゃべりできる?」 バードコールづくり」

11:00 ~材料が無くなり次第終了

木材とネジを使って小鳥の鳴き声に似た音が出る道具(バードコール)を手軽に作れる工作ワークショップです。鳥の声にそっくりな音が鳴るため、うまく鳴らせば、鳥から「お返事」が返ってくるかも!?



1F DIYルーム

■DIY体験コーナー

10:00 ~材料なくなり
次第終了

最新機器を使用したDIYにチャレンジしてみませんか。レーザーカッターを使った小物づくり体験ができます。



1F キッチンスペース

■料理教室 定員:6名

要予約(原則60歳以上)

10:00 ~ 12:00

「ポテトピザ」を一緒に作りませんか? 短時間で簡単に作れる「ポテトピザ」の作り方ををご紹介します。手軽に作れて美味しい一品を、みなさんと楽しく作って、出来立てを一緒に味わいましょう!



2F 交流スペース

■デジタルゲーム体験コーナー

Nintendo Switchのゲームやグランツーリスモ7を使っておとなもわくわく楽しいゲームで遊んでみよう! 世代を超えて人気のあるデジタルゲームをこの機会に体験して盛り上がりよう!

ステージイベント

福岡100プラザ南の教室と地域のみなさまがお届けする当日限定のスペシャルステージイベントです!是非お立ち寄りください!!

【第1部】11:00~12:00

「日向ひょっとこ踊り」「三味線」「社交ダンス」「フォークダンス」「笑顔で健康レクササイズ」



【第2部】13:00~15:00

「琴・津軽三味線」「フラダンス」「ナツメロ」「のびのび体操」「詩吟」「マジック」「昔遊びと健康体操」「ギター教室」「フォークダンス」「カラオケ」「ソング&リズム体操」



販売コーナー

【パン・菓子・小物】10:00~

【弁当】10:30~

福祉施設の皆さんが手作りの「お弁当」「パン」「お菓子」「小物」を販売します。手作りならではのぬくもりを感じられる商品を取り揃えていますので、ぜひお立ち寄りください。



2階 和室

【絵画販売】絵画教室

絵画教室の講師と生徒が心を込めて描いた作品を販売します。色彩や筆づかいなど、それぞれの魅力をぜひ間近でお楽しみください。お気に入りの1枚を見つけて、暮らしの中に絵画を取り入れてみませんか?