

# 福岡100プラザ中央大学

期間：令和7年5月より随時開講!!

## 知性と感性を刺激する 12の講座が開講予定!!

脳

ペーパーフラワー

中国茶

大正琴

編み物

コミュニケーション

AI

以心伝心

生け花

ポイ活

運動

メンタルヘルス





# 講座ラインナップ

講座①	中国茶文化入門講座 5月1日受付開始	講師名	山本 和恵 氏 (やまもと かずえ)
開催日程	全6回 5/17,5/31,6/14,6/28,7/12,7/26 13:00~14:50	定員・会場	先着 15 名 4F図書室
講座内容	中国茶文化研究所認定講師の山本和恵氏による中国茶の文化と歴史を学ぶ講座。現地での中国語の発声などについてもご紹介。■資料・茶葉代 毎回500円		
講座②	ペーパーフラワー 5月1日受付開始	講師名	藤井 緑 氏 (ふじい みどり)
開催日程	全6回 5/17,5/24,6/21,6/28,7/19,7/26 13:00~14:50	定員・会場	先着 10 名 3F教室
講座内容	複数の市内公民館で指導経験のある藤井緑氏による講座。毎月1作品完成を目標に進める。5月アジサイ、6月アネモネ、7月コスモス ■材料費 月100円程度/持参あり		
講座③	運動で作る脳の健康講座 5月1日受付開始	講師名	飯塚 恵津子 氏 (いづつか えつこ)
開催日程	全5回 5/17,6/7,6/21,7/5,7/19 13:30~15:00	定員・会場	先着 10 名 4F大広間
講座内容	作業療法士として50年のキャリアを持つ飯塚恵津子氏による脳の健康は図るための運動と座学の講座。■コピー代10~50円/回、運動のできる服装、タオル、筆記具		
講座④	初めての編み物 5月15日受付開始	講師名	中島 多鶴子 氏 (なかしま たづこ)
開催日程	全5回 5/24,6/14,6/28,7/12,7/26 10:00~11:50	定員・会場	先着 10 名 4F娯楽室
講座内容	文部科学省後援毛糸編物技能検定1級：中島多鶴子氏による初心者向け編み物講座。■教材・資料代 実費/何を編むかは初回時に皆さんとお話して決定します。		
講座⑤	心と体を軽くして望みどおりに生きるコツ 5月15日受付開始	講師名	森 由美 氏 (もり ゆみ)
開催日程	全4回 6/7,6/21,7/5,7/19 13:00~14:30	定員・会場	先着 8 名 4F図書室
講座内容	心理学等と15年以上学んだキャリアを持つ森由美氏による“何故思い通りにいかないのかを解明し、思考の現実化”を分かりやすく解説する講座。■教材費：なし		
講座⑥	伝える・伝わる“以心伝心”の心得 6月1日受付開始	講師名	田原春 博己 氏 (たはらばる ひろみ)
開催日程	全4回 6/14,6/28,7/12,7/26 13:00~14:30	定員・会場	先着 20 名 4F大広間
講座内容	民間企業でマーケティングプランナーとして活躍。現在は大学経済学部・非常勤講師を務める田原春博己氏による伝え方・伝わり方を解説する講座。■コピー代 20円/回		

各講座の申込につきましては**当施設へお問い合わせ**ください



講座⑦	生け花	6月1日受付開始	講師名	藤田 美春 氏 (ふじた みはる)
開催日程	全5回 6/14,6/28,7/12,7/26,8/9 13:00~14:50		定員・会場	先着 10 名 4F娯楽室
講座内容	嵯峨御流(さがごりゅう)正教授で“福岡市みどりのコーディネーター”も務める藤田美春氏による講座。■花材費 1,800円/回、花バサミ、花留、水盤は各自持参			
講座⑧	ポイント活用で「家族旅行！」		講師名	越智 勇人 氏 (おち はやと)
開催日程	全2回 7/12,7/26 15:00~16:50	6月15日受付開始	定員・会場	先着 10 名 4F大広間
講座内容	コンテンツプロデュース業(動画編集、ホームページ作成等)に従事する越智勇人氏が“ポイ活”について解説する講座。■コピー代 30円/回			
講座⑨	いきいきコミュニケーション		講師名	堀川 和洋 氏 (ほりかわ かずひろ)
開催日程	全4回 7/19,8/2,8/16,9/6 15:00~16:30	7月1日受付開始	定員・会場	先着 15 名 4F図書室
講座内容	社会福祉士でキャリアコンサルタントの堀川和洋氏による傾聴と共感の姿勢やセルフメンタルケアについて学ぶ体験型講座。■コピー代100円以内/回			
講座⑩	百寿脳 人生100年を生きる健やかな脳の作り方		講師名	森 望 氏 (もりのぞむ)
開催日程	全3回 9/20,10/18,11/15 10:00~11:30	9月1日受付開始	定員・会場	先着 15 名 4F図書室
講座内容	福岡国際医療福祉大学・特任教授：森望氏による①共生・②脳悩・③老寿について学ぶ講座。■テキスト代：1,650円 著書『老いと寿のはざままで：人生百年の健やかを考えるヒント』（日本橋出版）			
講座⑪	60歳からのAI入門 ~AIで拓くセカンドキャリア~		講師名	内田 さとえ 氏 (うちだ さとえ)
開催日程	全5回 10/4,11,18,25,11/1 15:00~16:30	9月15日受付開始	定員・会場	先着 10 名 3F教室
講座内容	AIパスポートの資格を持つ内田さとえ氏による体験型セミナー。 ■ノートPCまたはスマホは参加者が各自持参。(スペック条件有)			
講座⑫	初めての大正琴	9月15日受付開始	講師名	金子 博子 氏 (かねこひろこ)
開催日程	全5回 10/4,10/18,11/1,11/15,12/6 13:00~14:50		定員・会場	先着 15 名 4F娯楽室
講座内容	琴伝流大正琴講師：金子博子氏による初心者向け大正琴講座。 ■コピー代50~100円/回、大正琴は各自持参			

# 講座受講料は無料です!!

※但し、教材費等は参加者の実費負担となります※

## 福岡100プラザ中央 情報発信に関するご案内

福岡100プラザ中央では各種イベントや最新情報等をホームページやソーシャルメディア、広報紙を通じて発信しています。ぜひチェックして下さい!

福岡100プラザ中央  
ホームページ



公式アカウント  
ライン



公式アカウント  
インスタグラム



広報紙(プラザ内にて配架)  
福岡100プラザ中央通信



お申し込みはお電話またはご来館にて

■お問い合わせ先■

福岡市立福岡100プラザ中央

(指定管理者:社会福祉法人まごころ会)

所在地:福岡市中央区長浜1-2-15 電話:092-771-7677

開園時間:9:00~18:00(5月~10月) 9:00~17:00(11月~4月)

まずは  
お電話下さい

