

# 令和8年度 福岡100プラザ中央 開講教室一覧表(予定)

1/4ページ

募集期間：令和8年2月15日(日)～25日(水) ※但し、16日(月)・23日(月・祝)・24日(火・振替)は休園日です。

※あみ掛けは新規講座およびそれに類する講座です。

発行日：令和8年1月16日

シニア教室								
番号	教室名	月回数	曜日	時間	場所	講師	定員	講師略歴
1	トータル美容	月4回	第1～4火曜日	10:00～11:50	図書室	植松 久子	15	美容師、美容インストラクターほか 持ってくる物:筆記用具、メイクアップ道具
2	知れば得する老化トラブル	月2回	第1・3火曜日	13:00～14:50	大広間	石上 博	30	柔道整復師教員免許、南京中医薬大学客員教授
3	昭和歌謡を楽しもう(カラオケ)	月2回	第2・4火曜日	13:00～14:50	大広間	近藤 観一郎	20	博多区健康づくり会長(H16-26)、カラオケ講師 16年目継続中
4	太極拳(初級) - 初参加者コース -	月2回	第1・3火曜日	10:20～11:50	大広間	西 卯助	30	日本武術太極拳連盟4段、A級指導員、講師歴11年 持参物:体育館シューズ
5	太極拳(中級) - 受講二年目以降コース -	月2回	第1・3火曜日	15:00～16:30	大広間	西 卯助	30	日本武術太極拳連盟4段、A級指導員、講師歴11年 持参物:体育館シューズ
6	シニアピラティス体操	月4回	第1～4火曜日	15:15～16:45	3F	朝田 由美子	10	シニアピラティス体操指導者認定、ヨガ経験13年
7	ろっ骨エクササイズ～カキラ～	月2回	第2・4火曜日	10:30～11:50	大広間	田上 恵子	30	令和7年度より福岡100プラザ博多でも開講中
8	遊書 脳の右側で描きましょう	月4回	第1～4火曜日	10:00～11:30	3F	江島 康子	15	右脳を使うと元気になる遊書教室20数年のキャリア
9	三味線	月4回	第1～4水曜日	10:00～11:50	娯楽室	黒木 鈴子	12	藤本流準師範(36年)のキャリア、三味線経験者のみの募集
10	英語初級	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	図書室	野田 義明	11	英語塾講師、実用英語検定2級 ほか
11	押し花	月2回	第2・4水曜日	10:00～11:50	図書室	林 幸子	10	押し花歴10年、プレッサー取得
12	古典文学史	月1回	第1水曜日	13:00～14:50	3F	菅 智津子	10	高等学校教諭(36年勤務、担当:国語)ほか
13	近代文学史	月1回	第3水曜日	13:00～14:50	3F	菅 智津子	10	高等学校教諭(36年勤務、担当:国語)ほか
14	ピアノ伴奏でみんなの歌	月2回	第2・4水曜日	13:00～14:50	大広間	高木 薫	20	ヤマハ、カワイ音研会講師、中学音楽教諭免許ほか
15	ボイストレーニングと歌(初級) 初参加者コース	月2回	第1・3水曜日	13:00～14:45	大広間	下城 淑恵	30	音楽教室講師、福岡市生涯学習指導講師ほか、福岡100プラザ早良でも開講中
16	ボイストレーニングと歌(中級) 受講二年目以降コース	月2回	第2・4水曜日	15:00～16:45	大広間	下城 淑恵	30	音楽教室講師、福岡市生涯学習指導講師ほか、福岡100プラザ早良でも開講中
17	筆ペンで美文字	月2回	第1・3水曜日	15:00～16:50	3F	榊 一恵	15	文部科学省後援 硬筆書写技能検定最高位1級ほか
18								
19	映画と楽しむ英会話	月1回	第4水曜日	13:00～14:50	3F	中島 千春	15	教員歴25年、大学英語教員、福岡100プラザ早良でも「シニア英会話」開講予定
20	伝統舞踊で若く健康に	月2回	第1・3水曜日	15:00～16:50	大広間	葵 隆鳳	10	剣詩舞・聖舞流師範、日本コロンビア会員、日本吟剣詩舞振興会会員
21	キーボードでピアノレッスン	月1回	第1木曜日	15:00～16:50	大広間	高木 薫	12	ヤマハ、カワイ音研会講師、中学音楽教諭免許ほか
22	詩 吟	月2回	第2・4木曜日	10:00～11:50	3F	松田 紀久	14	【鶴水流】師範免許H15年取得、福岡100プラザ南(鶴田いこいの家)でも開講中
23	認知症フレイル予防	月2回	第2・4木曜日	10:00～11:50	大広間	大森 博子	25	鍼灸師、福岡100プラザ博多でも開講中 持参物:上履き、水筒、タオル
24	初心者楽しい韓国語会話	月2回	第1・3木曜日	13:00～14:50	3F	財津 菊子	18	講師歴18年、福岡100プラザ博多でも開講中
25	ソフトダーツ	月2回	第1・3木曜日	13:00～14:50	大広間	原 年文	30	日本ダーツ教会C級、講師歴13年