

# 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

# 令和8年度 福岡100プラザ中央 開講教室一覧表(予定)

2/4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	種 目	月回数	曜 日	時 間	場 所	講 師	定 員	講 師 略 歴
26	フラダンス	月2回	第2 ・ 4木曜日	13:00～14:50	大広間	樫本 スエミ	20	フラダンス歴28年、福岡100プラザ博多でも開講予定
27	ウクレレ	月2回	第2 ・ 4木曜日	13:00～14:40	3F	杉原 久仁於	18	講師歴13年。
28	かぎ針編み	月3回	第2～4木曜日	15:00～16:50	3F	清水 美紀	15	R60倶楽部「編み物講師養成講座」受講
29	ソング&リズム体操	月2回	第2 ・ 4木曜日	15:00～16:30	大広間	大久保 優美子	35	公認レクリエーション・コーディネーターほか、福岡100プラザ博多でも開講中
30	社交ダンス	月4回	第1～4金曜日	10:00～11:50	大広間	三田村 恵美子	30	自分でシャドウを出来る様に、ペアで上手く踊れるように練習
31	絵手紙&水墨画	月2回	第1 ・ 3金曜日	10:00～11:50	3F	今泉 多美江	15	水墨画歴26年、絵手紙歴14年
32	俳 句	月1回	第2金曜日	10:00～11:50	3F	沖永 洋美	12	ホトギス同人、日本伝統俳句協会会員ほか、講師歴3年
33	折 り 紙	月2回	第1 ・ 3金曜日	13:00～14:30	3F	恒吉 道子	14	日本折り紙教会所属、講師歴20年、福岡100プラザ東でも開講中
34	ピアノで歌おう	月3回	第1・3・4金曜日	13:00～14:50	大広間	内田 順子	35	ピアノ、電子オルガン講師ほか
35	将 棋	月4回	第1～4金曜日	13:00～14:50	娯楽室	林田 隆雄	20	日本将棋連盟アマ四段、講師歴5年、対局中心
36	いけばな	月2回	第1 ・ 3金曜日	10:00～11:50	図書室	藤田 美春	10	指導歴20年、嵯峨御流正教授、福岡100プラザ早良でも開講中
37	いきいき大正琴	月1回	第1金曜日	13:00～14:45	娯楽室	金子 博子	12	琴伝流、内閣府認定公益社団法人大正琴協会正会員講師資格
38	3B体操	月4回	第1～4金曜日	15:00～16:30	大広間	森山 慶子	30	健康運動実践指導者、福祉レクインストラクターほか
39	オールジャンルカラオケ塾	月4回	第1～4土曜日	10:00～11:45	3F	重松 秀樹	18	過去に3人ユニットでのライブ活動実績あり
40	創作手芸	月1回(※)	第1～4日曜日	10:00～11:50	3F	森高 早苗	56	創作手芸講師歴17年目、(※)希望の週は選べません。(各週14名ずつ)
いこいの家 シニア教室								
41	囲 碁	月4回	第1～4木曜日	13:00～15:00	南当仁	原田 賢文	20	対局中心
42	囲 碁	月4回	第1～4月曜日	13:00～15:00	笹 丘	小西 啓介	15	四段格、対局中心
43	謡 曲	月4回	第1～4火曜日	10:00～11:30	舞 鶴	河村 敬一	20	【流派：喜多流】経験43年(免状あり)

# 令和8年度 福岡100プラザ中央 開講教室一覧表(予定)

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。

3/4 ページ

発行日：令和8年1月16日

高齢者創作講座								
番号	種 目	月回数	曜 日	時 間	場 所	講 師・助 手	定 員	備 考
44	編み物	月4回	第1～4水曜日	10:00～11:50	3F	恒松 節子・大谷 順子	18	講師歴31年・助手歴4年、2年制講座(2年が)

プラザ企画講座								
番号	種 目	月回数	曜 日	時 間	場 所	講 師	定 員	備 考
45	舞 踊	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:50	大広間	藤間 雄美寿々	15	【流派：藤間流】浴衣、着物、扇子 もってある方は持参。年1,000円(500円×2)
46	いきいき脳の健康教室	月2回(※)	第2～4金曜日	13:00～14:50	大広間 図書室	倉橋 久子・嶋田 京子	34	講師歴19年。教材費 6,000円/年、(※)2グループに分かれます。月に1回は合同。
47	みんなでよかトレ運動教室	月1回	第1木曜日	10:00～10:50	大広間	進藤 義孝	全員	申し込まれた方は全員いつでも参加できます。

発行日：令和8年1月16日

## ◆◆◆ シニア教室・高齢者創作講座・プラザ企画講座 申込時の注意事項 ◆◆◆

- ・受講料は**無料**です。但し、必要な教材費等は**自費**となります。
- ・市内全区の福岡100プラザ及び老人いこいの家で行われる**シニア教室**は**一人3教室**まで申込可能です。  
(高齢者創作講座・プラザ企画講座は含まれません。)
- ・全ての教室・講座は1年制(令和8年4月から令和9年3月まで)です。**新規申込者**が**優先**となります。
- ・定員に空きがあれば、経験者も参加(再受講)可能です。
- ・**申込者多数**の場合は**抽選**となります。
- ・全ての教室・講座は**必ずご本人**がお申込下さい。代理の方のお申込はご遠慮下さい。
- ・**改修工事(時期未定)**における休館により年度途中での教室終了や開催場所の変更がございます。

■お問い合わせ先■

福岡100プラザ中央

住所：福岡市中央区長浜1-2-15 電話：092-771-7677 FAX：092-716-0046

開園時間：9:00～18:00 ※令和8年度より全プラザの開園時間は左記のように統一されます。



福岡100プラザ  
中央が情報発信  
するWeb媒体

公式アカウント

LINE

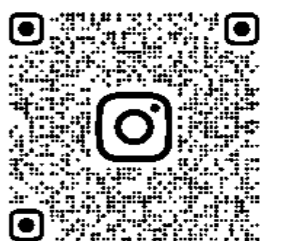


ホーム  
ページ



公式アカウント

Instagram



令和8年度 福岡100プラザ中央 開講教室一覧表(予定)

番号	種 目	備 考（教材費等）
2	知れば得する老化トラブル策	コピー代、ダンベル代 500円程度
3	昭和歌謡を楽しもう(カラオケ)	CD購入・譜面・参考資料等のコピー代として1,500円。(数ヶ月に1回徴収予定)
6	シニアピラティス	動きやすい服装、ヨガマット持参(無ければバスタオルでも可)、水分補給用飲料水
7	ろっ骨エクササイズ～カキラ～	動きやすい服装、ヨガマット持参(無ければバスタオルでも可)、水分補給用飲料水
8	遊書 脳の右側で描きましょう	筆ペン、カレンダー(自宅にあればそれを活用) 詳しくは初回オリエンテーション時に説明
10	英語初級	教材のコピー代 10～20円/回
11	押し花	押し花教材 500～5,000円。※なるべく金額を抑えるためリサイクル等使用する事を考えています。何回か額作成。／生花を押し花にするため基本教材1セット 2,500～3,000円(希望者のみ)
12	古典文学史	コピー代 毎回20～40円
13	現代文学史	コピー代 毎回20～40円
14	ピアノ伴奏でみんなの歌	初参加者(3,000円 内訳:本、カスタネット、オーダーシート、コピー代) ※音色を揃える為、カスタネットは教室指定の品をご使用いただきます。私物は不可。
15	ボイストレーニングと歌(初級) 初心者コース	テキスト代 1,200～1,500円 ※指定の書籍を書店等で各自ご用意下さい。
16	ボイストレーニングと歌(中級) 受講二年目以降コース	テキスト代 1,200～1,500円(テキスト入用の方のみ) ※指定の書籍を書店等で各自ご用意下さい。
17	筆ペンで美文字	テキスト代、用紙代、資料代 2,200円 ※1年間使用します。 各自で用意する物／毛筆タイプのペン、ノート、A4とB5の紙
18		
19	映画と楽しむ英会話	年間240円(コピー資料代として)
20	伝統舞踊で若く健康に	動きやすい服装(お持ちであれば足袋、浴衣、帯、扇子をご持参ください)
21	キーボードでピアノレッスン	本代・紙鍵盤代 1,700円。キーボード(61鍵以上)は各自ご用意・ご持参下さい。 ※ロール式の簡易キーボード等は不可。
22	詩 吟	教本1冊 1,500円(新規参加者のみ)
25	ソフトダーツ	器具代 1,200円/年
27	ウクレレ	ウクレレは各自持参。教本代「ウクレレ入門」500円(1回のみ) ※再受講の方は一部前回分を使用するので200円
28	かぎ針編み	道具、テキスト代等 950円(内容:糸、編み針、とじ針、ハサミ、付属品等) この他1作品につき約600～1,200円
29	ソング&リズム体操	6,220円/年(Tシャツ、とことん棒、ウッドエキスパンダー、お手玉、手ぬぐい、資料コピー代等)
31	絵手紙&水墨画	材料代(画材等)7,000円前後、初回資料代 2,000円、コピー代160円/年
32	俳 句	コピー代として300円程度(用紙等含む)、歳時記(電子辞書でも可)
33	折り紙	コピー代 毎回50～100円。(持ってくる物)折り紙15cm×15cm、7.5cm×7.5cm、ハサミ(カッター)、のり、筆記用具、定規、メモ用紙
34	ピアノで歌おう	本代 1,000円(税別) この本から歌っていきます。
36	いけばな	生花代 1回あたり1,800円、教本2,625円(「ときめきの花」/初回時のみ) 持参する物:花ばさみ、水盤(代用品可)、花留、敷物、タオル、花袋
37	いきいき大正琴	4,800円(上半期使用教本2,000円、下半期教本2,300円、資料コピー代500円)、大正琴各持参(所持していない場合は要相談)
38	3B体操	用具使用料 1,200円(1年分前納制) ※月換算100円です。
39	オールジャンルカラオケ塾	500円/年 歌詞コピー代及び音源レンタル代(CD、テープ)等
40	創作手芸	600円/年(1ヶ月 50円) 糸や針や本代として使います。

※この表に記載されていない教室でも資料代等が必要になる場合があります。(令和8年1月現在)