

# 短期センター講座「タメシバ。」受講生募集！

10月・11月から新たに、先生にチャレンジしたい方のお試し短期講座「タメシバ。」がスタートします。(全て土曜日の講座です。)  
福岡市在住の60歳以上の方であれば、どなたでも受講ができます。(受講料無料。材料費等が必要な講座もあります。)

## ①「呼吸動作で美姿勢に ～あへあほ呼吸体操～」 (全4回) ※日程が変更となりました。

開催日: 11/16(土)、11/30(土)、  
12/7(土)、12/14(土)

時 間: 10:00～11:30

講師挑戦者: 道井和恵さん

定 員: 10名(先着順)

※動きやすい服装で！  
タオル、水分は各自持参



## ③「気軽に生け花」(全3回)

開催日: 10/26(土)、11/30(土)、  
12/21(土)

時 間: 13:00～14:30

講師挑戦者: 中野セツ子さん

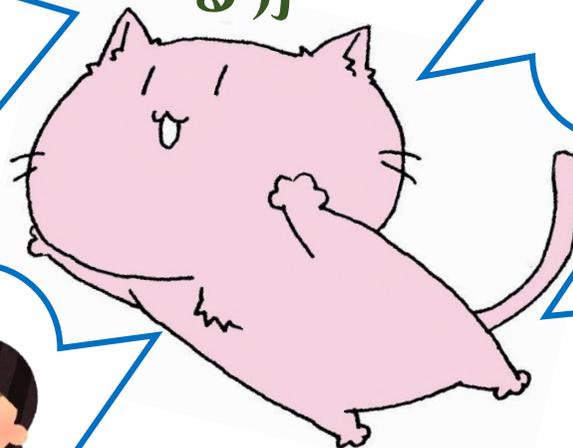
定 員: 5名(先着順)

※花代1回につき1,100円(前払い制)  
(初回の花代は2回分: 2,200円)

花バサミ、花を持ち帰る袋は各自持参



新しく  
教える人、  
新しく  
教わりたい人が  
チャレンジする  
場所、それが  
「タメシバ。」



<申し込み受付開始日>

①～②の講座 10月1日～

③の講座 10月16日～

④の講座 11月1日～

※①～④の講座で日時が重複する講座の重複受講はできません。

## ②「基礎の基礎を学ぶ初心者向け 健康マージャン」(全9回)

開催日: 10/19(土)、10/26(土)、11/2(土)、  
11/9(土)、11/16(土)、11/30(土)、  
12/7(土)、12/14(土)、12/21(土)

時 間: 10:00～11:50

講師挑戦者: 坂口五月さん

定 員: 12名(先着順)

※教材費100円 対戦はしません

麻雀を知らない  
人向けです！



## ④「話題のニュースを 振り返る」(全2回)

開催日: 11/9(土)、12/14(土)

時 間: 10:00～11:30

講師挑戦者: 朝倉浩さん

定 員: 5名(先着順)



福岡100プラザ中央 公式アカウント

HP



LINE



公式アカウント

Instagram

