

令和7年度 福岡100プラザ中央（舞鶴園）開講教室一覧表(予定)

募集期間：令和7年2月15日（土）～23日（日）※但し、23日（日・祝）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。

更新日：令和7年1月26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	3F	植松 久子	10	美容師、美容インストラクター、色彩コーディネーターほか
2	茶道	月4回	第1～4火曜日	10:00～11:50	娯楽室	吉村 宗陽	15	【流派：表千家】教授資格
3	知れば得する老化トラブル策 <small>旧教室名：老化による症状を予防する方法</small>	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
4	昭和歌謡を楽しもう(カラオケ) <small>旧教室名：懐メロ会(カラオケ)</small>	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 15年目継続中
5	テレビ報道38年の女性記者と学ぶ コミュニケーション講座	月3回	第2～4火曜日	13:00～14:30	3F	廣瀬 祐子	12	テレビ報道記者歴 38年、講師歴 2年
6	今 様	月3回	第1～3火曜日	13:00～14:50	図書室	佐々木 滋	10	琵琶師範(平成5年1月1日付)・講師歴10年
7	太極拳	月3回	第1～3火曜日	15:00～16:50	大広間	西 卯助	35	日本武術太極拳連盟4段、A級指導員、講師歴10年
8	三味線	月4回	第1～4水曜日	10:00～11:50	娯楽室	黒木 鈴子	14	準師範(35年)
9	英語初級	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	図書室	野田 義明	12	英語塾講師、実用英語検定2級 ほか
10	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9年、プレッサー取得
11	古典文学	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
12	現代文学	月1回	第3水曜日	13:00～14:50	3F	菅 智津子	10	同上
13	ピアノ伴奏でみんなの歌	月1回	第2水曜日	13:00～14:50	大広間	高木 薫	15	ヤマハ、カワイ音研会講師、中学音楽教諭免許ほか
14	キーボードでピアノレッスン	月1回	第4水曜日	13:00～14:50	大広間	高木 薫	12	同上
15	ボイストレーニングと歌(初級)	月2回	第1・3水曜日	13:00～14:30	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
16	ボイストレーニングと歌(中級)	月2回(※)	第1～4水曜日	15:00～16:30	大広間	下城 淑恵	60	同上、(※)希望のグループは選べません。(①第1・3週、②第2・4週/各30名)
17	筆 ペン	月2回	第1・3水曜日	15:00～16:50	3F	榊 一恵	14	文部科学省後援 硬筆書写技能検定最高位1級ほか
18	絵画(初級)	月2回	第1・3木曜日	13:00～14:50	図書室	鳥巢 幹子	10	元創元会会員ほか、経歴40年
19	絵画(中級)	月2回	第1・3木曜日	10:00～11:50	大広間	鳥巢 幹子	15	同上
20	詩 吟	月2回	第2・4木曜日	10:00～11:50	3F	松田 紀久	14	【流派：鶴水流】師範免許取得ほか(H15年取得)、福岡100プラザ南(鶴田いこいの家)
21	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	20	鍼灸師、福岡100プラザ博多
22	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	14	講師歴17年、福岡100プラザ博多
23	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(13年)
24	フラダンス	月2回	第2・4木曜日	13:00～14:50	大広間	榎本 スエミ	20	フラダンス歴28年
25	ウクレレ	月2回	第2・4木曜日	13:00～14:40	3F	杉原 久仁於	14	講師歴12年。初心者のみを対象とした教室。

令和7年度 福岡100プラザ中央（舞鶴園）開講教室一覧表(予定)

募集期間：令和7年2月15日（土）～23日（日）※但し、23日（日・祝）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。

更新日：令和7年1月26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	やさしい囲碁	月4回	第1～4木曜日	13:00～14:50	娯楽室	島本 隆芳	12	日本棋院五段(19年)	
27	かぎ針編み	月3回	第2～4木曜日	15:00～16:50	3F	清水 美紀	14	R60倶楽部「編み物講師養成講座」受講	
28	ソング&リズム体操	月2回	第2・4木曜日	15:00～16:50	大広間	大久保 優美子	30	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	
29	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	プロフェッショナルダンス教師S3級、L3級ほか	
30	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	14	水墨画歴25年、絵手紙歴13年	
31	俳句	月1回	第2金曜日	10:00～11:50	3F	沖永 洋美	14	ホトトギス同人、日本伝統俳句協会会員ほか、講師歴2年	
32	折り紙	月2回	第1・3金曜日	13:00～14:30	3F	恒吉 道子	14	美術学園講師、日本折紙教会講師ほか、講師歴20年	
33	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	
34	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	
35	3B体操	月4回	第1～4金曜日	15:00～16:50	大広間	森山 慶子	30	健康運動実践指導者ほか、福岡100プラザ博多	
36	手話&ダンス	月4回	第1～4土曜日	10:00～11:50	大広間	吉澤 美代子	20	手話歴40年程度、手話初級	
37	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	14	3人組ユニット『ラブアンドピース』によるライブ活動歴ほか	
38	話題のニュースを振り返る	月2回	第2・4土曜日	10:00～11:30	図書室	朝倉 浩	10	ファイナンシャルプランナー、宅地建物取引士ほか	
39	創作手芸	月1回(※)	第1～4日曜日	10:00～11:50	3F	森高 早苗	48	創作手芸講師歴16年目、(※)希望の週は選べません。(各週12名ずつ)	

いこいの家 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	
40	囲碁	月4回	第1～4木曜日	13:00～15:00	南当仁	齊藤 哲生	14	日本棋院三段、講師歴20年	
41	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	
42	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42年(免状あり)	

令和7年度 福岡100プラザ中央（舞鶴園）開講教室一覧表(予定)

募集期間：令和7年2月15日（土）～23日（日）※但し、23日（日・祝）は休園日です。

更新日：令和7年1月26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
43	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	14	講師歴30年・助手歴3年

センター企画講座								
番号	種目	月回数	曜日	時間	場所	講師	定員	備考
44	舞踊	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:50	大広間	藤間 雄美寿々	24	【流派：藤間流】浴衣、着物、扇子 もってある方は、それを使用して下さい。
45	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18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。
46	みんなでよかトレ運動教室	月4回	第1～4火曜日	11:00～12:00	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。

更新日：令和7年1月26日

◆◆◆ シニア教室・高齢者創作講座・センター企画講座 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・センター企画講座は含まれません。)
- ・全ての教室・講座は1年制（令和7年4月から令和8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（舞鶴園）（指定管理者：社会福祉法人まごころ会）
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（5月～10月） 9:00～17:00（11月～4月）



舞鶴園LINE(ライン)公式アカウント
2025年 - 2026年
「友だち1,000人つくろう」
プロジェクト 実施中!!

福岡100プラザ中央（舞鶴園）ではセンターの最新情報をラインで発信しています!!たくさんの方々に舞鶴園のことを知って頂きたいという思いから、このプロジェクトを始めました。私たちと友だちになって下さい。申請お待ちしております。

プラザ園長 進藤義孝

友だち登録用QRコード

※友だち登録の方法が分からない場合は、お気軽に職員へおたずね下さい。



令和7年度 福岡100プラザ中央（舞鶴園）開講教室一覧表(予定)

番号	種 目	備 考 (教材費等)
1	トータル美容	筆記用具(初回)。各自、普段使いのメイク道具一式(教材)は必要に応じて持参して下さい。(次回持参してもらう場合は教室内で予めお伝えします。)
2	茶 道	月2,000円(お抹茶、お菓子、茶筌、茶布など)／各自用意する物(服紗、懐紙、揚子、扇子)
3	知れば得する老化トラブル策	コピー代 500円程度
4	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。(2ヶ月に1回徴収予定)
5	テレビ報道38年の女性記者と学ぶ コミュニケーション講座	資料コピー代 50～100円程度/月
6	今 様	コピー代 300円/年
7	太 極 拳	運動できる上靴。
9	英語初級	教材のコピー代 10～20円/回
10	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)
11	古典文学	コピー代 毎回20～40円。万葉集～芭蕉の俳諧まで。
12	現代文学	コピー代 毎回20～40円。俳句(正岡子規)～現代名詩まで。
13	ピアノ伴奏でみんなの歌	初参加者(1,500円 内訳: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。
14	キーボードでピアノレッスン	本代 1,500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。
15	ボイストレーニングと歌(初級)	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)	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	テキスト代 660円(税・送料込) ※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
21	認知症フレイル予防教室	各自用意する物／運動のための上履き、水筒(水分補給)、タオル
23	ソフトダーツ	器具代 1,200円/年
24	詩 吟	教本1冊 1,500円(新規参加者のみ)
25	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
27	かぎ針編み	道具、テキスト代等 2,500円
28	ソング&リズム体操	6,260円/年(Tシャツ2,600円、とことん棒660円、ウッドエキスパンダー660円、お手玉800円、手ぬぐい500円、資料コピー代等1,000円)
30	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
31	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)
32	折り紙	コピー代 毎回50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
33	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。
35	3B体操	用具使用料 1,200円(1年分前納制) ※月換算100円です。
37	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
39	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。
43	編み物	棒針8号×2本、それに合う毛糸1個を持参
44	舞 踊	500円 練習用テープ、1年で2回ほど
45	いきいき脳の健康教室	教材費(本、プリント等) 6,000円/年

※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7年1月現在)