

福岡100プラザ各種教室の 受講生追加募集！

福岡100
何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ

福岡100プラザでは、令和8年度「シニア教室」及び「高齢者創作講座」受講生を追加募集します。文化系から運動系のものまで種類豊富です。いこいの家等身近な地域で実施する「出張福岡100プラザ」も！この機会に、新しい趣味や学びにチャレンジしてみませんか？

※シニア教室は、これまでの知識や経験、技術を活かし高齢者が教える教室。高齢者創作講座は、専門講師から学べる講座です。

概要

- 申し込み人：市内にお住まいの原則60歳以上の方（令和9年3月末までに60歳になる方を含む）
- 受講料：無料（一部、材料費等自己負担あり）
- 注意事項：応募多数の場合は、抽選となることがあります。
施設の改修工事により、実施場所等が変更になる場合があります。

申込方法

- 申込方法：各福岡100プラザに電話、FAXまたはメールでお申し込みください。
※プラザ博多、中央、城南、西は来館でも受け付けます。
※プラザ東、南、早良は、改修工事により休館しているため、電話、FAXまたはメールのみでの申込です。

福岡100プラザ東：香住ヶ丘1丁目（TEL）671-2213（FAX）671-2214
（メールアドレス）fukuoka100plaza-higashi@with-g.com

福岡100プラザ博多：千代1丁目（TEL）641-0903（FAX）641-0907
（メールアドレス）100plaza-hakata@keiaien.org

福岡100プラザ中央：長浜1丁目（TEL）771-7677（FAX）716-0046
（メールアドレス）fukuoka100chuo@fcs.or.jp

福岡100プラザ南：若久6丁目（TEL）511-7255（FAX）511-7558
（メールアドレス）fukuoka100plaza-minami@with-g.com

福岡100プラザ城南：南片江2丁目（TEL・FAX）861-1123
（メールアドレス）100plaza.jyonan@c-fukushin.or.jp

福岡100プラザ早良：重留7丁目（TEL）804-7750（FAX）804-7751
（メールアドレス）fukuoka100sawara@aioros.ocn.ne.jp

福岡100プラザ西：今宿青木（TEL）891-2727（FAX）891-2784
（メールアドレス）fukuoka100plaza-nisi@galaxy.ocn.ne.jp



- 申込期間：**令和8年5月15日（金）から5月28日（木）まで**

※5月18日（月）、25日（月）は休館のためFAXまたはメールのみ受け付けます。

【“福岡100プラザ”とは】

趣味やボランティア、仕事など、シニアの皆さんの「やってみたい」を応援する市の施設です。高齢者の社会参加の拠点として、高齢期の社会参加、元気な活躍を応援する機能強化に取り組んでいます。作業や交流に使えるスペース、さまざまな活動に使える研修室、ステージのある大広間、DIY・キッチンなどの新しい活動を応援する設備などもあります！無料（一部講座・教室は材料費等自己負担）で利用できますので、ぜひお越しください！

令和8年度『シニア教室』開講予定一覧表

注) 材料費等の欄→「要」: 材料費等の自己負担がある教室、「※」各自で準備物が必要な教室

【福岡100プラザ東】* 休館中は実施場所が異なります。

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ東	短歌	要	13火	10:00~	3
	ソング&リズム体操	要	24火	10:00~	15
	謡曲(観世流)		1234火	13:00~	9
	ジャズを楽しく聴く 火曜	要	4火	13:00~	5
	初級英語	要	123水	10:30~	6
	折り紙	要	13水	13:30~	4
	ステップアップフラダンス	要	13水	13:00~	5
	はじめてのフラダンス	要	24水	13:00~	8
	三味線	要	13木	13:00~	5
	科学と暮らし		2木	13:00~	6
	中国語	要	24金	10:00~	2
	フラダンス	要	13金	13:00~	6
	ジャズを楽しく聴く 金曜	要	3金	13:00~	12
	温泉と健康シリーズⅢマイ泉探し		4金	13:30~	10
	楽しいフラダンス	要	24金	13:30~	8
	手芸	要	24土	10:00~	4
	切り絵	要	13日	13:00~	3
	ストレッチ(寝て座って)	要	24日	13:00~	5
	高齢者創作講座 パッチワーク	要	123水	10:00~	5
	高齢者創作講座 染め花	要	123木	13:00~	1
出張 箱崎	囲碁		1234土	13:00~	3

【福岡100プラザ博多】

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ中央	遊書 脳の右側で描きましょう		1234火	10:00~	4
	フラダンス		24木	13:00~	4
	かぎ針編み		234木	15:00~	3
	絵手紙		13金	10:00~	6
	出張 舞鶴	謡曲(喜多流)		1234火	10:00~

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ南	カラオケ(金)	要	134金	13:00~	18
	三味線		1234土	13:00~	5
	エコクラフト	要	12水	13:00~	1

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ城南	はじめよう! 社交ダンス		1234水	10:00~	15
	にこにこ手話ダンス		123水	13:00~	19
	すこやか手話ダンス		123金	13:00~	9
	フォークダンス		13木	13:00~	5
	レッツ! ミュージック	要	123木	13:00~	8
	茶道	要	1234木	10:00~	5
	水墨画入門	要	24土	10:00~	5
	相撲甚句	要	24水	10:00~	6
	時事英語	要	24土	14:00~	6
	マジック	要	24土	10:00~	4
尺八	要	13水	10:00~	5	

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ博多	百人一首	要	13火	10:00~	3
	編物セラピー	※	13火	13:30~	5
	民舞(藤間流)		123火	13:00~	12
	華道(池坊)	要	24火	10:00~	1
	認知症フレイル予防教室	要	24火	10:00~	6
	リンパ&腸活エクササイズ1・3		13火	10:30~	13
	三味線		13水	10:00~	7
	社交ダンス	※	13水	10:30~	6
	手話ダンス	※	123水	13:00~	4
	煎茶道教室		13水	13:00~	3
	やさしい東洋の古い教室		4水	10:00~	1
	元気に若々しくなるアロマセラピー	※	4水	13:00~	14
	太極拳1・3週	※	13木	10:30~	15
	くらしの書		13木	10:00~	3
	健康体操		13木	13:00~	1
	カラオケ歌謡上達教室		13木	13:00~	4
	太極拳2・4週	※	24木	10:30~	20
	レクリエーションダンス		24木	13:30~	19
	楽しい韓国語会話		24木	13:00~	14
	やさしい太極拳1・3週	※	13金	10:30~	5
	自力整体教室	※	13金	13:00~	5
	温泉と健康教室		1金	13:00~	14
	ソング&リズム	要	24金	10:00~	5
	川柳	※	24金	13:30~	5
	楽しい健康体操	要	13土	13:00~	5
	わくわく中国語	要	13土	13:00~	3
	カラオケ		13土	13:00~	12
	フォークダンス	※	24土	10:00~	11
	伝統工芸博多おきあげ	要	4日	13:30~	10
	出張福岡100プラザ(いこいの家)	冷泉 クラフトバンド制作		123水	13:00~
住吉公園 アコースティックギター		要	123月	13:00~	8
住吉公園 エレキギター		要	123金	13:00~	8
御供所 百人一首		要	13水	13:00~	4
美野島 茶道	要	123金	10:00~	3	

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ早良	絵手紙(初級)	要	24水	13:00~	7
	健康のための温泉めぐり	※	4水	15:15~	6
	書道	要	13水	15:00~	5
	そろばん	※	24木	10:00~	5
	世界遺産を学ぼう(前編)	※	13木	10:00~	6
	粘土で作るお花	要	13木	15:00~	5
	民謡	要	1234金	13:00~	7
	太極柔力球	要	13金	15:00~	7
	健口歌トレーニング(初級)	要	13土	10:00~	7
	出張 有田	生け花	要	13月	13:00~

実施場所	種目	材料費等	実施日時		定員
			曜日	時間	
プラザ西	かっぱれと舞踊	※	1234火	12:30~	2
	俳句	要	13水	9:30~	2
	粘土工芸	要	1234木	13:00~	5
	クラシックギター初心者	要	124木	13:00~	2
	やさしい英会話	要	24金	13:00~	11
	柔力球エクササイズ	要	24金	16:00~	20
	日本文化	要	13金	10:00~	5

教室・講座の詳細、材料費等などは、各福岡100プラザにお問い合わせいただくか、福岡市のホームページからも確認ができます。下の二次元コードを読み取り、ご確認ください。



<シニア教室>



<高齢者創作講座>

【その他の講座や催し】

福岡100プラザでは上記の教室の他、その都度参加者を募集する講座や催しを開催しています。また、社会参加の相談に応じるコーディネーターが活動しています。

随時市政だよりや、社会参加ポータルサイト

“福岡オトナビ”でお知らせしていますので、

右の二次元コードまたは「福岡オトナビ」で

検索してご確認ください。

