

祝町市民センター(宮の町二丁目2-10 TEL 651-3816)

受付 開始日	講座名	実施日 曜日	時間	定員	講師名	内容
4/8 (月)	ニュー スポーツ講座	4/16 (火)	13:30 ~15:00	26	北九州市 スポーツ推進委員 田中 慎一	・五目お手玉 マスの中にお手玉を投げて五目並べ をするゲームです。
		5/21 (火)				・ビンボウリング ピンを横に並べ簡素化したもので、反 転したピンの合計点を競います。
		6/18 (火)				・ディスコン 赤と青の2チームに分かれて、円盤を 投げ合いポイントに近づけるゲームで す。
		7/16 (火)				・モルック 木の棒(モルック)を投げて、倒れた木 製のピンの得点が50点ピッタリにな ると勝ちです。
		8/20 (火)				・ニチレクボール 黄色い標的球に向かい2チームが赤 と青のボールを投げ合い、より近づけ ることにより得点を競うゲームです。 単純ですが奥が深く頭脳プレーが楽 しめます。
	祝楽舎 「終活講座」	5/9 (木)	10:00 ~12:00	30	終活認定講師 神田 紀久男	終活とは何かを学び、必要な制度や 具体的な取り組み、葬儀内容、事例な どを解説します。エンディングノート の上手な活用術も学びます。
		5/23 (木)			小倉税務署資産課税 第一部門統括官 黒岩 誠	贈与税や相続税を中心に税について 学び、今できることを整理します。
		5/30 (木)		15	元写真館館主 波里 順之助	遺影撮影は個性や思い出を大切にす ることが重要です。今回、実際に一人 ずつ撮影をしてもらいます。 (材料費/500円)

枝光市民センター(日の出一丁目5-11 TEL 661-1034)

受付 開始日	講座名	実施日 曜日	時間	定員	講師名	内容
4/8 (月)	ハンドメイド 枝光	5/18 (土)	10:00 ~12:00	15	枝光市民センター職員 大山 晴美	「ジュートバックにデコパージュ」 人気のジュートバックに好みの柄でオリジナルバックを作ります。 (材料費/800円)
		5/30 (木)	13:00 ~14:30		花王グループカスタマー マーケティング(株) 専任講師	「簡単！キレイ お出かけメイク講座」 スキンケア、メイクの基本を学びます。 毎日のお手入れで心をリフレッシュしましょう。
		6/8 (土)	10:00 ~12:00		枝光市民センター 木曜サロン講師 大塩 孝子	「クラフトテープで小物作り」 ブローチ&バックチャームを作ります。 (材料費/800円)
	学び舎 えだみつ	5/10 (金)	10:00 ~12:00	20	北九州市立文学館 学芸員 稲田 大貴	「岩下俊作と北九州文学について」 八幡製鐵所に勤務しながら『松島富五郎伝』など数多くの作品を執筆、その文学を学びます。
		5/21 (火)			いのちのたび博物館 学芸員 守友 隆	「北九州街道物語」 江戸時代の北九州宿場町と港町が整備されていった日本史の舞台裏を学びます。
		6/4 (火)			ピアニスト 児島 由紀	「いのちの贈り物」 ～ドナーと共に生きる～ 透析で一度、移植で二度命を救われた講師が、お話とピアノの演奏を通し移植医療への理解を呼びかけます。

枝光北市民センター(枝光二丁目 8-5 TEL 661-2437)

受付 開始日	講座名	実施日 曜日	時間	定員	講師名	内容
4/1 (月)	えだきた カルチャー	5/14 (火)	11:00 ~13:30	20	北九州市立美術館 学芸員	「美術館へ行こう! V」 近代日本画家・横山大観展を学芸員 の説明を受け鑑賞することで、より深 い理解と感動を得ます。 (保険代/50円)
		6/11 (火)	10:30 ~12:30	16	西部ガス 専任講師	「ミニブーケとお菓子作り」 アーティフィシャルフラワーを使った ミニブーケとフロランタン(お菓子)を 作ります。 (材料費・保険代/2,050円)
		6/13 (木)	10:00 ~12:00	20	ハーバリウム講師 川原 奈緒	「ハーバリウムを作ろう」 梅雨の時期にさわやかなハーバリウ ムを作ります。 (材料費/1,100円)
		7/9 (火)			花王グループカスタマー マーケティング(株) 専任講師	「ラク家事講座 ~お洗濯篇・おそうじ篇~」 日々の家事の負担を軽くする効果的 な方法を学びます。
	大人の おもしろ学	4/30 (火)	13:30 ~15:00	30	歯科衛生士	「歯科衛生士による口腔ケア」 お口や舌の働きを良くする体操や、入 れ歯との上手な付き合い方を学びま す。
		5/9 (木)	13:30 ~15:30		終活コーディネーター 川口 英雄	「自分史づくり ~はじめの一步」 人生の次のステージを考えるきっか けづくりをします。
		8/8 (木)			放送作家 反鎌 十心	「家系図づくりにチャレンジ」 お盆を前に家系図を作成して、自分 のルーツを知り、自分の生き方に活か しましょう。
	枝北 和ごころ工房	5/30 (木)	10:00 ~12:00	15	枝光北市民センター 職員 森川 直子	「季節の花を生けよう」 (材料費・保険代/1,050円)
		8/30 (金)	10:00 ~11:30		枝光北市民センター 職員 中村 千春	「歌舞伎の名場面で再発見!」 ~歌舞伎 DVD 鑑賞~ 時代物、荒事の名場面から、日本の伝 統文化を学びます。

枝光南市民センター(中央三丁目9-5 TEL 682-0067)

受付 開始日	講座名	実施日 曜日	時間	定員	講師名	内容
4/8 (月)	枝光南 なごみ本舗	6/4 (火)	13:00 ~14:00	30	製鉄記念八幡病院 整形外科部長 末永 賢也	「いつまでも元気に歩き続けよう！ ~腰痛・膝痛の予防と対策」 元気に外出できるアドバイスをいただきます。
		6/11 (火)	10:00 ~12:30	16	チーズプロフェッショナル協会認定講師 広岡 ちさと	「食べて知る！チーズの世界」 何気なく食べているチーズ。色々な種類のチーズの魅力を学びましょう。 (材料代/1,000円)
		6/18 (火)	10:00 ~12:00	20	ガーデニング プロデューサー 御園 和穂	「自然に親しむ 苔玉づくり」 育てて楽しめる苔玉を作りましょう。 (材料代/1,500円)
		6/27 (木)	13:00 ~14:30	30	花王グループカスタマー マーケティング(株) 専任講師	「お肌のトラブルに注意！ ~紫外線と汗の匂い対策」 暑い季節を迎えるにあたり、気になる紫外線と汗の匂い対策を学びます。
		7/6 (土)	10:00 ~11:30	40	琉球民謡 二代目定絃会 師範 林 輝美	「琉球民謡と沖縄芸能の魅力」 沖縄の歴史と文化を学びます。
5/7 (火)	手芸を楽しもう~花の木目 込み押絵~	8/20 (火)	10:00 ~12:00	15	手芸作家 井上 寿美	ちりめん生地を使って花の木目込み 押絵を作ります。 (材料代/2,200円)
		8/27 (火)				
		9/3 (火)				

大蔵市民センター(大蔵二丁目1-40 TEL 652-3817)

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/15 (月)	花咲く街角づくり	5/21 (火)	10:00 ~12:00	10	グリーンアドバイザー 御園 和穂	【ガーデニングとプランターの寄せ植え教室】 庭や街角をもっと楽しい空間にする方法を学びます。 (材料費/1,500円)
	楽しく走って健康づくり	6/1 (土)	10:00 ~12:00	10	大蔵市民センター館長 毛利 隆一	【大蔵スポーツ塾】 「楽しく走ろう！フルマラソン」 1回目:正しいランニングフォーム 楽しく走って運動習慣を身につけます。
		7/6 (土)				2回目:正しいランニング みんなで楽しく走ってフォームの点検をします。
	みんなで「源氏物語の時代」を楽しく学ぼう	7/29 (月)	10:30 ~12:00	30	大蔵市民センター館長 毛利 隆一	【大蔵文化塾】 大河ドラマ「光る君へ」をもっと面白く見よう！ 源氏物語の時代「一条天皇と后たちのものがたり」をみなさんと語りながら楽しく学びます。
		8/5 (月)				

高見市民センター(高見二丁目8-20 TEL 651-2101)

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/15 (月)	小倉織りを使った小物作り	5/20 (月)	10:00 ~12:00	15	日本ヴォーグ社 カルトナージュ認定講師 脇迫 志織	伝統ある小倉織りの生地を使って、カードケースと印鑑入れを作ります。 (材料代/3,500円)
		5/27 (月)				
5/7 (火)	よかよか塾	6/5 (水)	10:00 ~12:00	45	地球のかけら HIRAODAI 西中 甲児	平尾台を拓き、守ってきた人々の話を聞き、その歴史を知り、受け継いでいきたい北九州の自然について学びます。
		6/19 (水)		30	花王グループカスタマーマーケティング(株) 石原 悠美子	「口腔ケア」 歯磨きをより効果的に！ 口内環境を整える方法を学びます。
		7/3 (水)			八幡在宅医療・ 介護連携支援センター 作業療法士 菅原 沙也加	健康維持の体操と在宅医療について学びます。
		7/31 (水)			小倉記念病院 循環器内科 副部長 福永 真人	不整脈についてのお話です。



尾倉市民センター(尾倉一丁目15-2 TEL 661-0516)

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/5 (金)	わがまち尾倉 (前期)	5/25 (土)	10:00 ~12:00	12	料理愛好家 越間 娉婷	「皮からぎょうざを作ろう」 皮作りを始まりに、本場の水餃子を教わります。 (材料費・保険料/500円)
		8/2 (金)			料理愛好家 縄田 艶子	「簡単お漬物作り」 きゅうりと干し大根を使って手軽にできるお漬物を作ります。 (材料費・保険料/300円)
		8/27 (火)			料理研究家 森上 修	「食事がすすむごはん」 食欲不振の夏に簡単にでき、食欲のわく料理を作ります。 (材料費・保険料/500円)
	地域を知ろう	6/1 (土)	9:30 ~12:30	15	尾倉市民センター館長 深江 真里子	「いのちのたび博物館へいこう」 リニューアルした常設展を見に行きましょう。 (保険料/100円)
		7/23 (火)				「消防署へいこう」 八幡東消防署の施設を見学します。 (保険料/100円)
		8/19 (月)	10:00 ~12:00		NPO 法人 帆柱自然公園愛護会 坂口 均	「皿倉山へいこう」 皿倉山ビジターセンターで、皿倉よもやま話を聞き、山の素晴らしさを学びます。 (保険料/100円) ※別途ケーブルカー運賃は自己負担です。

天神市民サブセンター(天神町4番24号 TEL 681-3231)

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/1 (月)	エンジョイ 天神 (前期)	5/10 (金)	10:00 ~12:00	15	劇団パパカンパニー 主宰/ヨガ講師 原田 研次	「やさしい椅子ヨガ」 初心者でも大丈夫。椅子に座って無理なくできるやさしいヨガです。 (保険料/100円)
		6/28 (金)	13:00 ~14:00	20	福岡県八幡東警察署 生活安全課	「ニセ電話詐欺にご注意」 県内で警察官を騙る詐欺が連続発生しています。その手口や防犯対策の講話です。



高槻市民センター(中畑二丁目5-2 TEL 653-2677)

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/1 (月)	高槻子ども チャレンジ	5/11 (土)	10:00 ~11:30	20	千唐流師範 宮本 仙一	心身の鍛錬にはこれ！ 「空手にチャレンジ」
		6/12 (水)	15:30 ~16:30		地域ボランティア 佐藤 ミス子	やってみよう、初めての卓球！ 「卓球にチャレンジ」
		7/23 (火)	10:00 ~11:00		地域ボランティア 田中 昭平	夏休みはこれできまり！ 「けん玉にチャレンジ」
4/1 (月)	高槻歴史講座	5/16 (木)	13:30 ~15:00	30	高槻郷土史クラブ代表 番野 宅二	「国境のまち高槻」 北九州地域における豊前・筑前の国境。正保・元禄絵図を用い、中原、荒生田、高槻、田代の出来事を学びます (資料代/300円)
随時	高槻健康塾 ニュースポーツにトライ Part 14 保険代 350円	4/12 (金)	13:30 ~15:30	25	北九州市 スポーツ推進委員 池田 直幸 松山 秀明	① 囲碁ボール
		4/26 (金)				② ディスコン
		5/10 (金)				③ ビーンボウリング
		5/24 (金)				④ トリコロキューブ
		6/14 (金)				⑤ ニチレクボール
		6/28 (金)				⑥ カローリング
		7/12 (金)				⑦ ディスコン
		7/26 (金)				⑧ ビーンボウリング
		8/9 (金)				⑨ トリコロキューブ
		8/23 (金)				⑩ ニチレクボール

★

槻田市民センター(松尾町19-1 TEL 653-1185)

受付 開始日	講座名	実施日 曜日	時間	定員	講師名	内容
4/5 (金)	大人の 自遊大学 (前期) 「出会おう！ 学ぼう！ 楽しもう！」	5/17 (金)	10:00 ~12:00	40	ピアニスト 荒木 ルリ ソプラノ歌手 荒木 ミナ	「おとなのための リトミックとミニコンサート」 脳と体が喜ぶ音楽をご一緒に体感し ます。
		6/21 (金)			NPO法人老いを支える 北九州家族の会 森山 秀文	「あなたの大事な人が認知症？ ~あなたならどうする」 認知症に対する理解を深め、対応の 仕方を学びます。
		8/16 (金)			ひびき落笑会 出来谷 通保	「日本の伝統的な芸にふれる」 観て、聴いて、落語の世界を楽しみ、 笑顔の輪を広げます。
		9/20 (金)			郷土史家 若曾根 謙	「槻田の歴史」 槻田地区の歴史を学び、地域の魅力 を再発見します。
	春の講座 「初めての 薬膳」	5/31 (金)	10:00 ~12:00	16	国際中医師 国際薬膳調理師 薬膳スクール福岡薬膳 倶楽部代表 北村 眞知子	薬膳料理は基本を知れば身近な食材 で簡単に美味しいごはんを作ること ができます。 健康に心と身体を整える薬膳の食養 生を学びます。 (材料費・保険代 3回分/3,000円)
		6/7 (金)				
		6/14 (金)				

八幡大谷市民センター(中央二丁目1-1 TEL 661-1092)

受付 開始日	講座名	実施日 曜日	時間	定員	講師名	内容
4/1 (月)	人生会議 第二章 ~実際はど うなの、在宅介 護って?~	5/22 (水)	10:00 ~11:30	20	八幡在宅医療・介護 連携支援センター 担当者	「比べてみよう 在宅介護と施設介護」 2040年問題を視野に、在宅介護と 施設介護の実際について学びます。
		5/29 (水)			科学技術コミュニケー ション研究所 代表 泉 優佳理	「人生100年時代 ~今とこれからの ためのお金のおはなし」 これからの時代に必要なお金をどう 準備していくのか、そのための基礎知 識と心のむけかたについて学びます。
		6/5 (水)			八幡在宅医療・介護 連携支援センター 担当者	「無理は禁物 無理なく続ける在宅介護のコツ」 在宅介護を行う上で知っておきたい コツやポイントを学びます。

平野市民センター(桃園四丁目1-1 TEL 661-1584)

受付 開始日	講座名	実施日 曜日	時間	定員	講師名	内容
4/15 (月)	平野大学 (前期)	6/7 (金)	13:30 ~15:30	40	西日本国史文化研究所 菊池 満	開講式 紫式部が生きた時代・世界について学びます。 (資料代 4 回分/500 円)
		6/21 (金)			北九州フィルム ・コミッション 専任講師	北九州を感動の舞台へ スクリーンを通して街の良さを全国へ発信しているお話や、ロケ地支援での感動体験を熱く語っていただきます。
		6/28 (金)			平野市民センター館長 長野 裕	北九州市をロケ地とした映画を鑑賞します。
		7/5 (金)			北九州市立医療センター 理学療法士	家庭で簡単にできる、ひざ痛、腰痛の予防と対処方法を学びます。
	終活の心得	5/27 (月)	10:00 ~12:00	12	ブルーオーシャン オーナーシェフ 濱中 篤史	俺(男子)の昼メシ 簡単に作れる料理を学びます。 (パスタ・サラダ・スープ) (材料代/1,000 円)
		6/3 (月)				俺(男子)の夜メシ 簡単に作れる料理を学びます。 (お酒に合うおつまみ) (材料代/1,000 円)
		6/10 (月)		30	サンレー北九州紫雲閣 五十川 正太郎	もしもの時に備えて、終活について考えましょう。



受付 開始日	講座名	実施日 曜日	時間	定員	講師名	内容
4/1 (月)	春の愉しみ ～お花で彩る 幸せ空間	4/26 (金)	13:00 ～15:00	8	いけばな小原流 一級家元教授 麻生 裕美	「春のいけばな～季節をいける」 季節のお花で、お家にある身近な ものを使っていけばなを楽しみます。 (材料代/1,500円)
		5/17 (金)	10:00 ～12:00	12	園芸家 福広 康益	「窓辺に一鉢～小さな箱庭」 多肉植物について学び、自分だけの 小さな寄せ植え鉢を作ります。 (材料代/800円)
		5/24 (金)			白野江植物公園 植栽担当 梶山 眞未	「初夏のグリーンリース」 山の草花や木の実を使って、フレッシ ュな森の香りいっぱいのリースを作り ます。 (材料代/1,000円)
5/21 (火)	夏バテ解消！ いきいき健活 講座	6/22 (土)	10:00 ～12:00	18	ONE 鍼灸整骨院 スポーツトレーナー 新井 啓助	自分の身体は自分で守れるよう、日 頃誰でも簡単にできる体操をし、運動 習慣を身に付けます。
		7/27 (土)			日本ポールウォーキング 協会 マスターコーチプロ 藤崎 恵子	「ポールウォーキング」 2本の専用ポールを持って歩きます。 通常のウォーキングよりも高い運動 効果を得ることができます。 「ストレッチ」 身体のゆがみを正して、心と身体が元 気になる運動をします。
		8/31 (土)			ヨガ講師 山本 俊治	ゆったりとした呼吸と動きで、あなた の健康寿命を伸ばしてみませんか。 年齢不問、どなたでも参加できます。



令和6年度 八幡東区市民センタークラブ一覧

分類・内容	センター名	祝町	枝光	枝光北	枝光南	大蔵	尾倉 天神サブ	高槻	高見	槻田	平野	前田	八幡大谷
語学	英語	○									○		
	その他			中国語		韓国語	韓国語				韓国語		日本語
文芸	短歌							○		○			
	俳句	川柳								川柳	○	○	
料理	一般												
	男性向									○	○		
	パン・お菓子	そば打ち		○		○							
	パソコン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	写真・ビデオ			○	○				○			○	
絵画	洋画					○					○		○
	日本画					○	○						○
	水彩画					○	○			○			○
	絵手紙・絵たより						○	○				○	
	その他								象嵌絵画			スケッチ淡彩画	
	洋裁			○		○		○					
	編物									○			
手工芸	パッチワーク					○							
	小物づくり	○	つまみ細工							○	ちりめん	ちりめん	
	刺しゅう・刺し子	○									○		
	染色・友禅									○	○		○
	折り紙		○										
	陶芸						○	○					
	その他	クラフト					スタンドグラス	クラフト			表装 切り絵		押し花 和紙工房
	華道・フラワーアレンジ			○						○			
	書道・ペン習字・硬筆		○	○			○	○	○		○	○	○
	茶道			○		○			○	○			○
	着付け			○		○							
歌唱	カラオケ		○	○	○	○	○			○		○	○
	民謡	○	○	○	○	○		○	○		○		○
	謡曲												
	詩吟	○	○	○		○					○		○
	コーラス	○				○	○	○	○	○	○	○	○
	その他					童謡唱歌							
楽器	文化箏	○					○			○			
	大正琴		○	○	○	○		○	○	○		○	
	三味線・尺八	○	○	○		○							
	その他		オカリナ/ギター	脳トレ		○	キーボード		オカリナ	ピアノ	ウクレレ他	オカリナ/ギター	オカリナ他
舞踊	日本舞踊				○		○	○			○	○	○
	剣舞・剣詩舞						○						
	民踊・盆踊り			○							○		
	社交ダンス	○			○			○	○		○	○	○
	フラダンス		○	○		○	○		○	○		○	○
	その他		スクエアダンス	○		江戸芸かっぽれ						民舞	
	囲碁将棋	○	○	○			○	○		○			○
体操	健康体操	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○
	3B体操	○			○	○	○		○	○	○	○	○
	ヨガ		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
	太極拳・気功	○	○	○		○	○		○			○	○
	ストレッチ				○	○					○		○
	その他				自彊術		ステップダンス			きたきゅう体操	太極柔力球		
					太極柔力球				ブレイン体操				
	グラウンドゴルフ	○	○	○									
球技	卓球	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
	その他			バウンドテニス	ディスコ ラージボール	ユニカール	ラージボール					パタンク	ラージボール
武道	空手			○	○						○	○	
	その他	居合道				少林寺拳法	護身拳法				○	○	
	登山			○									
	朗読・読み聞かせ				○		輪読会	○	○				○
子ども 向け	書道・硬筆		○	○							○	○	
	ダンス		ヒップホップ	ヒップホップ	ヒップホップ	○				フラダンス			
	体操								○				
	空手		○	○	○	少林寺拳法		○	○	○	○	○	○
	その他		マジック	生け花			剣道	護身拳法		リトミック・電子ピアノ	護身拳法	太鼓	
	その他	健康マージャン	古代史 マジック				園芸		健康マージャン	スマホ		アロマ制作	吹き矢 手話

※クラブの開催曜日や時間等は、各市民センターにお問い合わせください。