

何歳からでも学べる、今日から学んで自分プラス  
語学・教養・趣味・健康増進と多彩な講座が盛り沢山!!

## 地域の皆様へ～生涯学習のすすめ

本学は地域NO.1の生涯学習センターをめざし、「FITオープンカレッジ」と称して、知識・教養を高める講座や仕事に役立つ講座、生活を豊かにする趣味の講座、健康増進に役立つ講座など幅広く開講しています。  
人生100年時代と言われる現在、地域・職場・学校など、あなたが今いる場所で、未来を見つめ、輝いていけるように、本学の講座を活用し、新しい一歩を踏み出してみませんか？



学長 下村 輝夫

本学教員の知見をわかりやすく紹介する  
**FIT 講座**  
ジャンル問わずいろいろ学べる  
**1日集中講座**  
興味のあることをじっくり学べる  
**文化教養・健康増進講座**  
キャリアアップ・キャリアチェンジに役立つ  
**資格取得支援講座**

FIT講座、1日集中講座のお申込みは、講座実施の10日前までにお済ませください。  
会員のFIT講座受講料は無料です。申込み番号が異なりますので窓口にお問合せください。

## FIT 講座

21S001 は対面講座コード 21S007 はオンライン講座コードです。

### 5月病を吹っ飛ばせ！

#### ストレスとのつきあい方 ～日頃から実践できる ストレスマネジメント

講師／宮本 知加子  
FD推進機構 特任教員  
(公認心理師 臨床心理士)



21S001 5/15 (土) 10:30～12:00

ストレスマネジメントとは、ストレスを上手にコントロールする方法のことです。私たちは、日常にある様々な刺激によって、こころや体に負荷をかけていることがあります。日頃は、大したことはない...と思っけていても、それが重なったり、自分にとって重大なことであれば、誰もが疲弊してしまうものです。そこで、自分のこころが少し軽くなる、日常が過ごしやすいくなるヒント(ストレスの原因や対処法)をお話したいと思います。



【定 員】30名 【受講料】500円

#### 笑う門には「福」来る ～笑いで上手に コミュニケーション

講師／池田 賢治  
教養力育成センター 教授  
(2021年4月より)



21S004 5/15 (土) 13:00～14:30

コミュニケーションって何？ コミュニケーションってどんな力？ 笑って何？ コミュニケーションと笑いの関係は？ 笑いの効用は？ ごんお話しをさせていただきます。表情としての笑い、ことばとしての笑いなど笑いは多岐にわたりますが、目指すところは、よりよい人間関係、よりよい社会づくりです。お笑いについても触れますが、お笑いのスキルのための講座ではありませんのでご了承ください。



【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

#### 技術向上とTV観戦に役立つ スポーツボールの飛翔の メカニズムと 心・技・体の基礎的知識

講師／満田 武人  
福岡工業大学  
名誉教授 工学博士



21S010 4/17 (土) 10:30～12:00

スポーツの技量向上には心・技・体の充実が不可欠です。野球・ゴルフ・サッカーなどの球技スポーツには、打てる、打てない、捕れる、捕れない、などの不思議が無数にあります。相手があるスポーツでは騙し合いがテーマになります。なぜ、どのようにボールは軌道変化するのかわかり、技術の向上をわかり、TV観戦を面白くする着眼点はあるところか、メンタル面を支配しているのは一体なになのか、について話題にします。



【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

#### 5Gで私たちの暮らしは どう変わる？

講師／内田 一徳  
福岡工業大学  
名誉教授 工学博士



21S016 7/3 (土) 10:00～11:30

通信工学関連科目の学生教育への豊富な経験、電波伝搬シミュレーションで培った理論的な研究、産学連携による携帯電話・室内無線LANに關係した実用的な研究など、福岡工業大学在職中の体験談を交えて、無線工学の基礎について分かりやすく説明します。また通信・放送・インターネットの関連性の観点から、携帯電話発達史の歴史を解説します。またデジタル化時代における5Gの可能性と問題点について述べます。



【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

### 特別講座

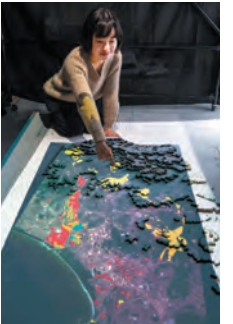
無料  
講座

#### 命を守る防災 ～いざという時のために、「今」考えよう！ ハザードマップの正しい使い方

講師／森山 聡之 社会環境学部 社会環境学科 教授  
消防庁消防学校 消防教育センター 専任講師 消防情報システムなどの防災や、水防に関する防災に関する消防機関との連携、防災に関する防災の推進、風水害と防災に関する水防の推進などを行っています。

21S022 6/12 (土) 13:00～14:30

災害が増える一方でハザードマップがだんだん整備され、自分のところは安心だ、と思っけていませんか？ 実はハザードマップは「参考」にても信じてはいけません。その正しい使い方について皆さんに体験していただきながら説明するとともに、本学で開発したダンボールジオラマとハザードマップのプロジェクションマッピングの紹介(写真)、それにIoT-DRR (IoTによる防災)についてお話します。



【定 員】30名 【受講料】無料

### 初めてのプログラミング

講師／石塚 文晴 福岡工業大学短期大学部 教授  
弘中 大介 福岡工業大学短期大学部 准教授

プログラミングでは「順序」や「分岐」、「反復」といった考え方が非常に大切です。これらの基礎について、さまざまな事例を知り、体験的に学ぶことで、論理的思考力を高めます。分岐・反復はなるべく順序の講座受講者もしくは過去に受講経験がある方の方が、理解しやすい内容となっていますが、講座自体は独立したものであるため、どなたでも安心して参加することができます。

### Scratchを使ってゲームやアニメーションを作成しよう！ 小学4～6年生対象

1 21S025 7/18 (日) 10:00～12:00  
2 21S026 8/1 (日) 10:00～12:00  
3 21S027 8/22 (日) 10:00～12:00

この講座では「Scratch」というマサチューセッツ工科大学が開発した無料の教育用プログラミング言語を使って、自らプログラミングして、ゲームやアニメーションを作成します。

※①・②は、いずれの日程も同じ内容です。どちらか一つを選択してください。  
※③は、①または②の受講者もしくは過去に受講経験がある方を対象とします。



【定員】各16名 【受講料】各500円

### プログラミングって何だろう？

21S028 6/6 (日) 10:00～12:00

「プログラム」とはどんなものか？ その中でもっとも基本的な考え方である「順序」について体験的に学びます。

21S029 6/20 (日) 10:00～12:00

プログラムに必要な「条件・分岐」とはどんなものか？ について学びます。

21S030 7/4 (日) 10:00～12:00

プログラムに必要な「反復」とはどんなものか？ について学びます。

【定員】各16名 【受講料】各500円



## 1 日 集 中 講 座

### 「祭り」を通して福岡の伝統文化を知ろう

#### 博多祇園山笠よもやま話 ～山にのぼせる、その魅力について

講師／川原 正孝  
株式会社ふくや  
代表取締役会長



21S201 6/19 (土) 10:00～11:30

福岡・博多に夏の訪れを告げる祭りと言われる「博多祇園山笠」。その発祥は780年前の鎌倉時代に遡ります。発祥から今にいたるまでの歴史や年間行事、また山笠での決まり事や山笠にかけられる思い等、生れた年から山笠に参加し続ける「生粋の山笠のぼせ」がご紹介されます。なお当日は山笠期間中ですので、山笠期間中の正装である長法被装をお話させていただきます。



【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

#### 千年超の歴史が紡ぐ放生会 ～宮司自らが語る「祭り」とは？

講師／田村 邦明  
西崎宮 宮司



21S205 6/5 (土) 13:30～15:00

日本三大八幡宮の一つである西崎宮は923年の創建から、もうすぐ1100年を迎える歴史ある神社で、厄除・勝運の神社としても有名です。この講座では、当神社で創建時から続く放生会について、その歴史や意味、7日間続く神事について、関係者のみぞ知る情報もたくさん交えながらご紹介いたします。宝物館の見学や境内を散策しながら、西崎宮の新しい一面を発見してみませんか？



【定 員】30名 ※外を散策するため、歩きやすい靴でご参加ください。  
【受講料】500円 暑さ対策、水分補給も十分ご注意ください。

### ビジネスのいろは

#### ビジネスを成功に導く 目標設定と書くことの重要性

講師／大賀 博文  
株式会社OHG 代表取締役



21S211 4/24 (土) 13:00～14:30

目標達成の手段として、「書く」ことが非常に重要視されています。私は学生時代から今まで、毎日、日記(LMG)を書いて行動し、振り返ることを継続していますが、その習慣のおかげで、立命館大学ラグビー部では、一般入部生ながら、レギュラーを獲得し副将も経験しました。社会人になった現在も目標達成に役立っております。この講座では、スマホ全盛の時代に「書く」ことの重要性を、立命館大学ラグビー部・鹿屋体育大学との共同研究の成果をもとにわかりやすく解説します。

※講師プロフィールはこちら  
株式会社OHG・大賀博文(ohg-lmg.com)  
※LMG=Life Motivation Graph



【定 員】20名 【受講料】1,000円 ※教材費 LMGノート550円

#### ITが苦手な人のための 起業・副業セミナー

講師／北原 修士  
株式会社メモリーレーディングセンター  
代表取締役



21S213 5/29 (土) 10:00～11:30

これからの時代、ITの活用は避けて通れません。一方で「得意なことは得意な人」という考え方もあります。全くの異業種からITベンチャー企業を起こした私自身の経験を基に、何を自分で学び、何を人に任せべきかわかりやすいチャレンジに必要なことをポイントでお伝えします。また歴史教諭の経験を活かし、変わるものと不変なものについてお話します。

・起業に必要な最低限のITスキル ・現在のAIについて  
・不易流行と温故知新

※講師プロフィールはこちら  
IT寺子屋・次世代プログラミング学習室(it-terakoya.com)

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】1,000円

### 3ヶ月特別講座あり

### 浴衣を着てお祭りに行こう！

#### クラフトバンドを使って オリジナルバッグを作ろう

講師／泉 晴美  
クラフトバンドエコロジー協会 認定講師

マクラメ編みのかわいいバッグとすっきり大人系の縦編みバッグの2種類があります。いずれもお好きな色からお選びいただけます。

#### マクラメ編みバッグを作ろう

21S207 4/28 (水) 10:00～17:00

申込時に、①紐、②パールグレー、③茶の3色のいずれにするかお伝えください。



#### 縦編みバッグを作ろう

21S208 5/26 (水) 10:00～17:00

いろいろなテープの色を準備しておりますので、受講時にお好きな組み合わせをお選びください。

【定 員】各10名 【受講料】各2,000円  
【持参品】ハサミ・手芸用のメジャー・鉛筆・手拭きタオル(ウェットティッシュ不可)  
※材料費 各2,800円

#### 2Wayで使用できる かんざし 兼 帯飾り

講師／岡 直子  
一般財団法人 生涯学習開発財団認定講師  
(Pleisir bijoux) 主宰

21S209 6/22 (火) 14:00～16:30

ラメ刺繍の入ったシフォン生地のお花を重ね合わせエレガントなかんざしを製作します。取り外し可能なタッセルは、帯飾りとしてもご使用いただけます。テグスで編み込んだかわいいビーズボール・ワイヤーにパールを入れて小枝を作る技法をレシビに沿って習得していただく講座です。初心者の方も安心してご参加いただけます。※お申し込み時に、お花の色：①ピンク、②ゴールド、③ブルーをお伝えください。

※かんざしの色は当日、シルバー、ゴールドの2色よりお選びいただけます。



【定 員】10名 【受講料】2,000円  
【持参品】アクセサリー専用の平ペンチ・丸ペンチ・ニッパー・メジャー・はさみ・筆記用具(教室での貸し出しも可能です)  
※材料費 2,000円  
※仕入れ状況で 多少パーツを変更する場合がございます。

#### 浴衣、カンタン着付け

講師／井上 節子  
前結び きの和装学院高等専門学校

21S210 7/3 (土) 13:00～14:30

長時間着ていても楽で着脱しやすい着方をお教えます。最適な下着の選び方からタオルを使用したウエストの補正、浴衣の着方、帯結びまでトータルに学べます。帯結びは2パターンから好きなほうをお選びください。



【定 員】30名 【受講料】1,500円  
【持参品】浴衣・帯(帯または半幅帯)・腰巾着2～3本、タオル2枚、帯板1枚、肌着(浴衣の下に着用するものでタンクトップ、ステコなど)

### 教養・健康増進

#### リフレッシュ・フラ 「あなたもフラガール」 初級体験クラス

講師／高橋 美加  
ハラウ オヤナセインストラクター



4/28 (水) 21S217 昼クラス 10:30～12:00  
21S218 夜クラス 18:30～20:00

初級クラスの体験講座です。初めての方、ご年配の方でも大丈夫です。8階の教室の窓からは東区街が見渡せ、開放的な気分がレッスンが受けられます。レッスンは隣の人の手があたらない距離で間隔を空けて踊ります。洗面台が教室の入り口にあり、すぐに手が洗えるのも安心です。ハワイのゆったりとした癒しの音楽で心と体をリフレッシュ！運動不足も解消！学校やお仕事の空いた日に楽しく踊りましょう！

【定 員】各10名 【受講料】各1,000円  
【持参品】動きやすい服装・マスク・飲み物



#### 大人の身だしなみ ～TPOを基本に自分らしい おしゃれを楽しむ

講師／永井 敬香  
株式会社 若田屋三越 着人服バイヤー



21S223 5/22 (土) 13:00～14:00

「身のまわりを整えると気持ちいい」。時代に合わせて少しずつ変化していると言えるTPO。冠婚葬祭、ビジネス、普段の生活の場でその場にふさわしいマナーを改めて振り返ります。またアイテムや着こなしの提案により「自分スタイル」を見つけておしゃれの楽しさを感じ、日々の暮らしを豊かにしていただきたいと思います。今の時代に合ったニューノーマルのファッションアイテムとしてマスクコーデネットもご紹介いたします。

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

#### 日本語にも英語にも共通する ことばの不思議

講師／稲田 俊明  
九州大学名誉教授(日本英語学会顧問)



21S219 5/29 (土) 13:00～14:30

日本語と英語に見つかる「ことばの不思議」を、言語学の知見を活かして謎を解きます。日本語・英語の実例を取り上げ、人間に共通の心の仕組みを探ります。なぜ「長息」が「嘆息」に変わったのか、「逆玉」や「軍手」ではなぜ連濁がないのかなどを探ると、英語にも共通の仕組みが見えてきます。講座では、なぜ日本語学習者は、日本語の文末表現が不自然なのか、また、英語学習者は、なぜ英語らしい表現法が難しいのかも解説します。

【定 員】対面20名・オンライン100名 【受講料】1,000円

### 地球一周 船の旅を終えて

講師／木寺 美由樹  
元中学校教師

21S227 7/24 (土) 10:00～11:30

一度は体験したい世界一周の船旅。憧れはあるけど、高すぎるのでは？ 1週間もすれば帰国するのでは？ 病気になるたらどうするの？ など疑問や不安もつきものです。この講座では、講師が体験した105日間、世界の22寄港地の船旅を通して、その国の歴史や文化に触れ、見て感じたこと、いいことも悪いことも含めお話しします。コロナ禍の後、クルーズツアーは行われてるの？ の最新情報もお知らせします。

主な内容：寄港地BEST5、WORLD5、船内企画、出会ったスゴイ人たち、印象深い観光、美味しかったもの、持っていてよかったものなど



【定 員】30名 【受講料】500円

何歳からでも学べる、  
今日から学んで自分プラス

文化教養・健康増進講座

どの講座も見学できます  
(1~45)

要事前予約

さまざまなジャンルから、興味のあることをじっくり学べます。  
\*テキスト・材料費等は受講料には含まれません。\*持参品など受講する講座で必ずご確認ください。

1 ~ 14

外国語を学びたい

15 ~ 26

知識や教養を深めたい

27 ~ 34

手づくりにチャレンジ

35 ~ 45

体を動かしてリフレッシュ

3ヶ月特別講座

丸持ち手六つ目蒔模様バッグを作ろう

NEW

21S303

講師／泉 晴美  
クラフトバンドエロロジー協会 認定講師

クラフトバンドを使用して、ちょっと複雑な模様の編みバッグを作ります。六つ目模様にテープが重なりあって、きれいな模様が仕上がります。基本から丁寧に指導しますので、初めての方も安心ですよ。

お申し込み時に、①茶×ピンク×薄茶×黄緑(写真左)か、②ベージュ×黄色×赤×水色(写真右)の2種類のいすれかをお選びください。

【開講日】月曜日  
【時間帯】13:00~16:00  
【受講料】6,000円  
【持参品】ハサミ・手芸用のメジャー・鉛筆・手拭きタオル  
(ウェットティッシュ不可)・20cmものさし・セロテープ  
※材料費 3,500円

【回 数】6回  
【定 員】10名

【スケジュール】

|    |       |
|----|-------|
| 4月 | 12-26 |
| 5月 | 17-31 |
| 6月 | 14-28 |

1 英会話・Intermediate

21S251・21S252

講師／アンソニー・ディアゴスティノ  
福岡工業大学短期大学部非常勤講師

街を歩いていて、さまざまな国から来た人を見かけることはもう珍しくありません。突然英語で道を尋ねられた時、逃げてしまった方もいるはず。まずは、外国人と話す事に慣れましょう。経験豊富な外国人講師によるレッスンであなたの自身の国際化を目指しませんか？

21S251

I / 13:00~14:30

21S252

II / 15:00~16:30

【開講日】木曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】I / 13:00~14:30  
II / 15:00~16:30  
【定 員】各15名  
【受講料】各18,000円  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |      |
|----|------|
| 4月 | 1-15 |
| 5月 | 6-20 |
| 6月 | 3-17 |
| 7月 | 1-15 |
| 8月 | 5-19 |
| 9月 | 2-16 |

2 スキルアップ英会話

21S253

講師／アンソニー・ディアゴスティノ  
福岡工業大学短期大学部非常勤講師

This course is designed to provide students with an advanced command of English with the tools to express themselves proficiently in a variety of situations.

【開講日】木曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】10:00~11:30  
【定 員】15名  
【受講料】18,000円  
※プリント代300円程度

【スケジュール】

|    |      |
|----|------|
| 4月 | 1-15 |
| 5月 | 6-20 |
| 6月 | 3-17 |
| 7月 | 1-15 |
| 8月 | 5-19 |
| 9月 | 2-16 |

3 やさしい英会話 個人レッスン(月曜日クラス)

21S254~21S258

講師／堀内 宣子  
元大学講師

英会話ができるようになりたいけれど、どこから始めたらいいかわからない方への入門編です。中学英語を使った簡単な英会話フレーズを繰り返し練習して、口から自然に英語が出るようになることを目指します。聴く力も養いながら、話せる英語を一文ずつ増やしていきましょう。

21S254

13:00~13:40

21S257

15:30~16:10

21S255

13:50~14:30

21S258

16:20~17:00

21S256

14:40~15:20

【開講日】月曜日  
【時間帯】13:00~17:00の間に40分ずつ固定の時間(1レッスン40分間)  
【定 員】個人レッスン(全5名)  
【受講料】各30,000円  
※テキストは初回販売「もっとやさしい起きてから寝るまで英語表現600」「魔法の英会話フレーズ500」等

【スケジュール】

|    |             |
|----|-------------|
| 4月 | 5-12-19-26  |
| 5月 | 10-17-24-31 |
| 6月 | 7-14-21-28  |
| 7月 | 5-12-26     |
| 8月 | 2-23-30     |
| 9月 | 6-13        |

4 やさしい英会話 個人レッスン(金曜日クラス)

21S259~21S263

講師／堀内 宣子  
元大学講師

英会話ができるようになりたいけれど、どこから始めたらいいかわからない方への入門編です。中学英語を使った簡単な英会話フレーズを繰り返し練習して、口から自然に英語が出るようになることを目指します。聴く力も養いながら、話せる英語を一文ずつ増やしていきましょう。

21S259

13:00~13:40

21S262

15:30~16:10

21S260

13:50~14:30

21S263

16:20~17:00

21S261

14:40~15:20

【開講日】金曜日  
【時間帯】13:00~17:00の間に40分ずつ固定の時間(1レッスン40分間)  
【定 員】個人レッスン(全5名)  
【受講料】各30,000円  
※テキストは初回販売「もっとやさしい起きてから寝るまで英語表現600」「魔法の英会話フレーズ500」等

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 9-16-23    |
| 5月 | 14-21-28   |
| 6月 | 4-11-18-25 |
| 7月 | 2-9-16-30  |
| 8月 | 6-20-27    |
| 9月 | 3-17-24    |

5 英会話初級

21S264

講師／堀内 宣子  
元大学講師

本講座は①「塔の上のラプンツェル」のCDの発音やイントネーションをまねながら読んで表現を覚える②CNNテレビから選んだ楽しい短いニュースを「ナチュラル音声」「ボース入りゆっくり音声」「ボースなしゆっくり音声」で聞き、さらにシャドーイングも行いリスニング力を高める③基本フレーズをしっかりインプットし、挨拶、レストラン、旅行など場面別会話をロールプレイでアウトプットする練習をするの3パートからなっています。楽しみながら少しずつ英語の表現力を身につけていきましょう。

【開講日】月曜日  
【時間帯】10:00~12:00  
【定 員】10名  
【受講料】30,000円  
※テキストは初回販売「塔の上のラプンツェル」「CNNニュース・リスニング」「ゼロからスタート英会話」

【スケジュール】

|    |             |
|----|-------------|
| 4月 | 5-12-19-26  |
| 5月 | 10-17-24-31 |
| 6月 | 7-14-21-28  |
| 7月 | 5-12-26     |
| 8月 | 2-23-30     |
| 9月 | 6-13        |

6 シナリオで学ぶ英会話

21S265

講師／堀内 宣子  
元大学講師

「英国王のスピーチ」は、幼いころから吃音に悩まされていたジョージ6世が、妻の勧めで無名の言語療法士のもとを訪れ、英国王室と一般人という壁を乗り越えて信頼関係を築き、吃音を克服していく過程を描いたヒューマンドラマです。シナリオを使ってセリフがすべてわかる経験をしてみませんか。楽しく学んで聞き取れる会話と使える表現を増やしていきましょう。

【開講日】金曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】10:00~12:00  
【定 員】10名  
【受講料】30,000円  
※テキストは初回販売「英国王のスピーチ」(THE KING'S SPEECH)

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 9-16-23    |
| 5月 | 14-21-28   |
| 6月 | 4-11-18-25 |
| 7月 | 2-9-16-30  |
| 8月 | 6-20-27    |
| 9月 | 3-17-24    |

7 中国語講座

21S266

講師／青山 祐子  
専門学校非常勤講師、通訳・翻訳家

このクラスでは、中国語の音読、語彙の使い方、文の表現を習得しながら、様々な場面で応用できる会話能力及びリスニング能力を高めることを目標とします。みんなで楽しく学びながら、中国語力を身につけていきましょう！

**受講レベル：中国語の学習経験のある方**

【開講日】月曜日  
【回 数】18回  
【時間帯】10:00~11:30  
【定 員】12名  
【受講料】27,000円  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 5-12-19    |
| 5月 | 10-17-24   |
| 6月 | 7-14-21-28 |
| 7月 | 5-12-26    |
| 8月 | 2-16-23    |
| 9月 | 6-13       |

8 金先生の韓国語講座 初級

21S267

講師／金 智淑  
LoveFM DJ、京畿女学院大学非常勤講師

この講座では本場の人気声優たちによる生きた韓国語を聞きながらリスニング&リーディング力を鍛えます。また「떡볶이와 오징 그리고 순대」や「궁합이 뭐길래」など、韓国の社会と文化に関連した短い文章を読み、その内容について話しながら旬な韓国語や表現も身につけます。苦手な発音や文法もリズムに乗って話すと楽しくなりますよ。一緒に韓国語で楽しく話し合いましょ！

【開講日】水曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】15:30~17:00  
【定 員】14名  
【受講料】18,000円  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |       |
|----|-------|
| 4月 | 7-21  |
| 5月 | 12-19 |
| 6月 | 2-16  |
| 7月 | 7-21  |
| 8月 | 4-18  |
| 9月 | 1-15  |

9 慎先生の韓国語講座 初級Ⅰ

21S268

講師／慎 順花  
京畿女学院大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

まだまだ続く韓流ブーム！言葉がわかるともっと楽しめます。学びやすい外国語と言われている韓国語は、語順も表現も日本語と最も近い言葉です。このコースは「正確な発音と基本文型を学習し、いろいろな基本会話を身につける」ことを目指しています。やってみることから出会いが始まります！

**受講レベル：基本的な読み書きができる方、基礎からもう一度と思う方**

【開講日】月曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】10:00~11:30  
【定 員】12名  
【受講料】25,000円  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 5-12-19-26 |
| 5月 | 10-17-24   |
| 6月 | 7-14-21-28 |
| 7月 | 5-12-26    |
| 8月 | 16-23-30   |
| 9月 | 6-13-27    |

10 慎先生の韓国語講座 初級Ⅱ

21S269

講師／慎 順花  
京畿女学院大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

異文化も言葉が分かればもっと楽しめます。韓国語は、語順も表現も日本語と最も近い言葉です。このコースは、「正確な発音と文型をしっかりと学習し、日常会話を身につける」ことを目指しています。バランスよい学習で自信をつけていきましょう！

**受講レベル：基本文型や文法が理解できて基本的な会話ができる方**

【開講日】月曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】11:40~13:10  
【定 員】12名  
【受講料】25,000円  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 5-12-19-26 |
| 5月 | 10-17-24   |
| 6月 | 7-14-21-28 |
| 7月 | 5-12-26    |
| 8月 | 16-23-30   |
| 9月 | 6-13-27    |

11 慎先生の韓国語講座 中級Ⅰ

21S270

講師／慎 順花  
京畿女学院大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

基本的な表現、文型や文法をアップグレードし、場面ごに様々な日常会話を身につけることを目指しています。テーマに合うスピーチなどを通してコミュニケーション能力を高めていきます。苦手な発音や文法もやさしく身につけることが出来ます。

**受講レベル：基本文型や文法が理解できて日常会話ができる方**

【開講日】木曜日  
【回 数】21回  
【時間帯】15:00~16:30  
【定 員】12名  
【受講料】26,250円  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 1-15-22    |
| 5月 | 6-13-20-27 |
| 6月 | 3-10-17-24 |
| 7月 | 1-8-15     |
| 8月 | 5-19-26    |
| 9月 | 2-9-16-30  |

12 慎先生の韓国語講座 中級Ⅱ

21S271

講師／慎 順花  
京畿女学院大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

読み・書き・話す・聞き取りの能力をバランスよくアップグレードさせ、日常生活で使われる様々な実用会話を身につけることを目指して進めていきます。作文の発表、ペアでの会話練習やテーマに合うスピーチ、などを通してコミュニケーション能力を更に高めていきます。

**受講レベル：いろいろな場面での日常会話ができる方**

【開講日】木曜日  
【回 数】21回  
【時間帯】19:00~20:30  
【定 員】12名  
【受講料】26,250円  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 1-15-22    |
| 5月 | 6-13-20-27 |
| 6月 | 3-10-17-24 |
| 7月 | 1-8-15     |
| 8月 | 5-19-26    |
| 9月 | 2-9-16-30  |

13 慎先生の韓国語講座 上級

21S272

講師／慎 順花  
京畿女学院大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

다양한 주제에 따른 표현능력 및 보다 수준 높은 어휘와 문법, 모르면 실수하는 한국적인 표현 등을 배웁니다. 테마를 정하여 토론허하기, 작문하여 발표하기, 듣고 통역하기 등 다양한 학습을 통해서 실력을 쌓아 보시지 않겠습니까?

**수강레벨：프리토킹을 목표로 하시는 분**

【開講日】木曜日  
【回 数】21回  
【時間帯】10:30~12:00  
【定 員】12名  
【受講料】26,250円  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 1-15-22    |
| 5月 | 6-13-20-27 |
| 6月 | 3-10-17-24 |
| 7月 | 1-8-15     |
| 8月 | 5-19-26    |
| 9月 | 2-9-16-30  |

14 慎先生の韓国語フリートーキング講座

21S273

講師／慎 順花  
京畿女学院大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

알면 알수록 어려워지는 한국어, 그 말의 숨은 뜻까지 알면 당신은 프로입니다. 보다 세련된 표현, 실용적인 표현 등을 습득하여 지금까지 알고 닦아 온 실력을 활용, 발휘해 보시지 않겠습니까?

**수강레벨：프리토킹이 가능, 통역을 하고 싶으신 분**

【開講日】木曜日  
【回 数】21回  
【時間帯】13:00~14:30  
【定 員】12名  
【受講料】26,250円  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 1-15-22    |
| 5月 | 6-13-20-27 |
| 6月 | 3-10-17-24 |
| 7月 | 1-8-15     |
| 8月 | 5-19-26    |
| 9月 | 2-9-16-30  |

15 俳句 水曜日クラス

21S274

講師／榮 夕美  
現代俳句協会会員、ふくふく俳句会事務局

自然との共存共栄は古来、日本人の生活に溶け込んでいました。芭蕉の俳諧は和歌から生まれ、「俳句」という呼び名は、正岡子規がつけたものです。自然や自分の心をつみつめ、十七文字にする俳句は今世界中に広がっています。今というかけがえのない時を切り取って形にする喜び、と一緒に俳句を楽しみませんか。

【開講日】水曜日  
【回 数】6回  
【時間帯】13:00~15:00  
【定 員】10名  
【受講料】9,000円

【スケジュール】

|    |    |
|----|----|
| 4月 | 7  |
| 5月 | 12 |
| 6月 | 2  |
| 7月 | 7  |
| 8月 | 4  |
| 9月 | 1  |

16 俳句 木曜日クラス

21S275

講師／田中 真月  
現代俳句協会会員、「蛙」同人、「邀友」同人

世界最短の詩とも言われる俳句。初めての方でも気軽に楽しむことのできる間口の広い文学です。自然との対話の中で心の奥にしまいでいた自分の声呼び覚ましてみませんか。新しい自分にめぐり合うことができます。さあ、俳句と一緒に楽しみましょう。

【開講日】木曜日  
【回 数】6回  
【時間帯】13:00~15:00  
【定 員】12名  
【受講料】9,000円

【スケジュール】

|    |    |
|----|----|
| 4月 | 15 |
| 5月 | 20 |
| 6月 | 17 |
| 7月 | 15 |
| 8月 | 19 |
| 9月 | 16 |

17 美文字講座

21S276

講師／菅野 恵丁  
読売書法会常任理事、日本書芸院評議員、日展会員

本講座では、ペンや筆を用いたすっきりとした美しい大人の字が書けるよう、一つ一つ丁寧に指導いたします。様々なご要望に応じますので、何なりとお申し出ください。

【開講日】土曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】10:00~12:00  
【定 員】20名  
【受講料】15,000円  
【持参品】水性ボールペン・マット(やわらかい下敷)  
※700円程度(トレース用・清書用の紙、テキスト及び資料など)、希望者には道具販売

【スケジュール】

|    |       |
|----|-------|
| 4月 | 10-24 |
| 5月 | 8-22  |
| 6月 | 12-26 |
| 7月 | 10-17 |
| 8月 | 21-28 |
| 9月 | 11-25 |

18 詩吟

21S277

講師／前田 千代子  
香雪堂 総師範

良き文化の継承として、和歌・漢詩等を優雅に！  
CD・メロディオンの伴奏に乗せて楽しく吟じます。声を出し爽快な気分が元気をもらいます。又、歴史を感じながら詩文に触れるのも楽しみの一つです。活き活きと笑いのある教室で充実のひとときを一緒に過ごしませんか…？ 吟友との話題も楽しいです。  
お気軽にご見学をお待ちしております。

【開講日】金曜日  
【回 数】18回  
【時間帯】13:30~15:30  
【定 員】10名  
【受講料】13,500円  
【持参品】筆記具  
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

|    |         |
|----|---------|
| 4月 | 9-16-23 |
| 5月 | 7-14-21 |
| 6月 | 4-11-18 |
| 7月 | 2-9-16  |
| 8月 | 6-20-27 |
| 9月 | 3-10-17 |

19 絵画教室・あとりえ

21S278・21S279

講師／眞田 則幸  
国際美術連盟会員、日本美術家連盟会員、あとりえ主宰

水彩画・油絵画・パステル画・色鉛筆画より選択できます。  
はじめての方は、講師が毎回モチーフを準備します。  
経験者の方は、各自のテーマに添った提案・各展覧会出品作品のアドバイスをいたします。また、年一回福岡県立美術館で展覧会を開催しています。皆さんと一緒に楽しく描いてみませんか？

【開講日】金曜日  
【時間帯】午前クラス／10:00~12:30  
午後クラス／13:00~15:30  
【定 員】各20名  
【受講料】各30,000円  
【持参品】当面講師が準備、必要に応じて別途案内  
※材料費月実費

【スケジュール】

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 9-16-23-30 |
| 5月 | 7-14-21-28 |
| 6月 | 4-11-25    |
| 7月 | 2-16-30    |
| 8月 | 6-20-27    |
| 9月 | 3-10-17    |

20 水彩画・絵はがき教室

21S280

講師／眞田 則幸  
国際美術連盟会員、日本美術家連盟会員、あとりえ主宰

一枚の気に入った写真、ふと心に触れた四季折々の色を五感を澄まして、描いてみませんか。  
至福の時、癒しの一筆、楽しい時間を皆さんと一緒に過ごして、心を込めた作品作りを楽しみましょう。

【開講日】水曜日  
【回 数】8回  
【時間帯】10:00~12:00  
【定 員】20名  
【受講料】16,000円  
【持参品】材料をお持ちでない方は、初回に講師より説明いたします

【スケジュール】

|    |      |
|----|------|
| 4月 | 7-21 |
| 5月 | 19   |
| 6月 | 2    |
| 7月 | 21   |
| 8月 | 4    |
| 9月 | 8-15 |

21 油絵画・パステル画教室

21S281

講師／眞田 則幸  
国際美術連盟会員、日本美術家連盟会員、あとりえ主宰

青空、太陽、風、季節、そして非日常を白いキャンバスに描いてみませんか？ 十人十色、自由自在、描くことを心ゆくまで満喫してください。  
アドバイスをいたします。

【開講日】水曜日  
【回 数】8回  
【時間帯】10:00~12:00  
【定 員】12名  
【受講料】16,000円  
【持参品】材料をお持ちでない方は、初回に講師より説明いたします

【スケジュール】

|    |       |
|----|-------|
| 4月 | 14-21 |
| 5月 | 26    |
| 6月 | 30    |
| 7月 | 28    |
| 8月 | 25    |
| 9月 | 8-29  |

22 筆ペンでスケッチ！火曜日クラス

21S282

講師／中村 洋一

水辺の筆で作ったペンをういて、その独特の美しい線を生かした作品を楽しむ絵の講座です。  
筆ペンで表現することの面白さや楽しさをみんなで見出しあう教室です。絵は心をより豊かに、人生をより楽しく過ごすためのもの。難しく考えないで風景・静物・人物など好きなものを自分のペースで描いて楽しみましょう。

【開講日】火曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】10:00~12:00  
【定 員】15名  
【受講料】24,000円  
【持参品】4~6号スケッチブック・製図用インク・水彩用具  
※筆ペン1本200円

【スケジュール】

|    |       |
|----|-------|
| 4月 | 13-27 |
| 5月 | 11-25 |
| 6月 | 22-29 |
| 7月 | 13-27 |
| 8月 | 24-31 |
| 9月 | 21-28 |

23 草ペンでスケッチ！土曜日クラス 21S283

水辺の草で作ったペンを用いて、その独特の美しい線を生かした作品を楽しむ絵の講座です。草ペンで表現することの面白さや楽しさをみんなで発見しあう教室です。絵は心をより豊かに、人生をより楽しく過ごすためのもの。難しく考えないで風景・静物・人物など好きなものを自分のペースで描いて楽しみましょう。

講師／中村 洋一

【開講日】土曜日  
【回 数】6回  
【時間帯】10:00～12:00  
【定 員】15名  
【受講料】12,000円  
【持参品】4～6号スケッチブック・製図用インク・水彩用具  
※草ペン1本200円

【スケジュール】  
4月 10  
5月 8  
6月 12  
7月 10  
8月 21  
9月 11



24 フルート教室 A 21S284～21S292

フルートは人それぞれの音を奏でる楽器です。練習を積み重ねればどんどん上進していきます。自主性を尊重し、レベルに合った指導を行います。初心者の方でも安心してご参加ください。

講師／工藤 萌(さし) フルート奏者

【開講日】金曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】10:00～17:00の間に40分ずつ固定の時間帯(1レッスン40分間)  
【定 員】個人レッスン(全9名)  
【受講料】各30,000円  
【持参品】フルート・楽譜・筆記用具  
フルート購入希望者は受講申込時にご相談ください

【スケジュール】※は火曜日  
4月 16・30  
5月 14・28  
6月 11・25  
7月 9・20※  
8月 6・27  
9月 10・24



21S284 10:00～10:40 21S289 14:20～15:00  
21S285 10:40～11:20 21S290 15:00～15:40  
21S286 11:20～12:00 21S291 15:40～16:20  
21S287 13:00～13:40 21S292 16:20～17:00  
21S288 13:40～14:20

25 フルート教室 B 21S293～21S301

フルートは人それぞれの音を奏でる楽器です。練習を積み重ねればどんどん上進していきます。自主性を尊重し、レベルに合った指導を行います。初心者の方でも安心してご参加ください。

講師／工藤 萌(さし) フルート奏者

【開講日】金曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】10:00～17:00の間に40分ずつ固定の時間帯(1レッスン40分間)  
【定 員】個人レッスン(全9名)  
【受講料】各30,000円  
【持参品】フルート・楽譜・筆記用具  
フルート購入希望者は受講申込時にご相談ください

【スケジュール】  
4月 9・23  
5月 7・21  
6月 4・18  
7月 2・16・30  
8月 20  
9月 3・17



21S293 10:00～10:40 21S298 14:20～15:00  
21S294 10:40～11:20 21S299 15:00～15:40  
21S295 11:20～12:00 21S300 15:40～16:20  
21S296 13:00～13:40 21S301 16:20～17:00  
21S297 13:40～14:20

26 ディプロマが取れる花教室 21S302

貴方も「お花が出来る素敵な人」に♪日本フラワーデザイナー協会(NFD)が発行する「ベジシックマスターコース修了証」が受講のみで取得できます。男性歓迎！楽しみながら花の基本が全て学べます。生徒の皆さんの作品は「祥染の花日記」で検索を。

講師／フラワークリエイション・祥染(公社)日本フラワーデザイナー協会本部教頭、職業訓練指導員、専任流い花師範

【開講日】水曜日【回 数】6回  
【時間帯】13:00～16:00  
【定 員】10名  
【受講料】12,000円  
【持参品】ハサミ(注文も受け付けます2,100円程度)・作品持ち帰り袋  
※花材教材実費(1,500～3,500円前後)

【スケジュール】  
4月 14  
5月 12  
6月 9  
7月 14  
8月 4  
9月 8





27 トールペイント 21S304

華麗で繊細な花や風景・果物などを白木・ブリキ・布などの自分のお好きなものに描いてみませんか？ メディアムの使い方、ストローク等のテクニックも交えて進めていきます。下絵を元に描いていきますので初めての方も楽しく作品作りができます。お気軽にご参加ください。

講師／石橋 世津子 ジョストロ・スタジオ認定講師、ソレイコフォークアートアカデミーファイナンスアート認定講師

【開講日】金曜日【回 数】6回  
【時間帯】10:00～12:30  
【定 員】10名  
【受講料】12,000円  
【持参品】水入れ・筆拭き布  
※月1,000円位～(木・缶等)道具類が必要な方は6,000～7,000円程度(筆・絵具・パレット等)

【スケジュール】  
4月 9  
5月 7  
6月 4  
7月 2  
8月 6  
9月 3





28 フラワーペインティング A・B 21S305・21S306

アクリル絵の具と丸筆を使って、いろいろな素材に花の絵を描いてみませんか。何色もの絵の具を筆先につけて一気に一筆で描くことで色のグラデーションが生み出され、生き生きとした花を描くことができます。楽しみながら作品作りをしていきたいと思っていますので、どうぞふるってご参加ください。

講師／安藤 美瀬子 プリンシパルハウス講師

【開講日】木曜日【回 数】6回  
【時間帯】10:30～15:30  
【定 員】各10名【受講料】各19,800円  
【持参品】エプロン・絵具・筆  
※1作品あたり1,000～2,000円  
希望者のみスターターセット(絵具・筆等)10,000円程度、カリキュラム代2,000円

【スケジュール】  
4月 A 1 B 15  
5月 13 20  
6月 10 17  
7月 8 15  
8月 5 19  
9月 9 16





29 ポリクレイ 21S307

いろいろな色の粘土で自由に形を作り、オープンで焼成して仕上げます。焼くまで固まらないのでゆっくり作り、焼成後は丈夫で耐水性に優れています。色の混色、様々な模様を作り方を学び、天然石風のビーズやアクセサリ、オブジェなどを作ります。無限の可能性を秘めた“ポリクレイ”で自由に創作してみませんか。

講師／西田 幸子 ミガホンアカデミー講師

【開講日】火曜日【回 数】6回  
【時間帯】10:00～12:30  
【定 員】10名【受講料】12,000円  
【持参品】エプロン・筆記具・ラップ  
作品を入れて持ち帰る箱・ローラー・ものさし  
※道具代500円程度、初回粘土代2,000～3,000円、以降必要色を追加

【スケジュール】  
4月 20  
5月 18  
6月 15  
7月 20  
8月 17  
9月 21





30 シルパークレイ 月1回クラス 21S308

子どもの頃に作った粘土細工の要領で誰でも簡単にシルバージュエリーが作れます。純銀の粉と水と結着剤でできた粘土状の金属素材(純銀粘土)は陶芸感覚で自由自在に形作ることができ、焼成すると純銀だけが残る不思議な粘土です。この粘土を使って自由に創作し、オリジナルの作品にチャレンジしてみましょう。

講師／西田 幸子 ミガホンアカデミー講師

【開講日】火曜日【回 数】6回  
【時間帯】10:00～12:30  
【定 員】10名  
【受講料】9,000円  
【持参品】エプロン・おしぼり・筆記具  
※基本道具5,000円程度  
純銀粘土1個3,960円(2～3回分)  
他パーツ代(例:チェーン700円～)

【スケジュール】  
4月 6  
5月 11  
6月 1  
7月 6  
8月 3  
9月 7





31 シルパークレイ 月2回クラス 21S309

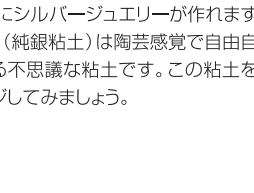
子どもの頃に作った粘土細工の要領で誰でも簡単にシルバージュエリーが作れます。純銀の粉と水と結着剤でできた粘土状の金属素材(純銀粘土)は陶芸感覚で自由自在に形作ることができ、焼成すると純銀だけが残る不思議な粘土です。この粘土を使って自由に創作し、オリジナルの作品にチャレンジしてみましょう。

講師／西田 幸子 ミガホンアカデミー講師

【開講日】火曜日【回 数】12回  
【時間帯】10:00～12:30  
【定 員】10名  
【受講料】18,000円  
【持参品】エプロン・おしぼり・筆記具  
※基本道具5,000円程度  
純銀粘土1個3,960円(2～3回分)  
他パーツ代(例:チェーン700円～)

【スケジュール】  
4月 6・20  
5月 11・18  
6月 1・15  
7月 6・20  
8月 3・17  
9月 7・21





32 ステンドグラス 21S310

ステンドグラスは、昔からその光と色の美しさで人々を魅了してきました。その魅力に加え、実際に作ることで新たな発見と喜びを感じることができます。皆と一緒にステンドグラスを楽しみませんか。

講師／中村 綾子 A's glass studio 中村 綾子

【開講日】月曜日【回 数】12回  
【時間帯】10:00～12:00  
【定 員】12名  
【受講料】24,000円  
【持参品】エプロン・新聞紙・車手・古歯ブラシ  
カッター・はさみ・割割・定規・雑巾  
油性ペン(黒・白)・アルミホイル  
※実費、初回のみ道具一式19,500円

【スケジュール】  
4月 12・26  
5月 10・24  
6月 7・21  
7月 12・26  
8月 2・16  
9月 13・27





33 パッチワークキルト 21S311

パッチワークの基礎からパターンの配色・展開アレンジまでテクニックをしっかりと学んでいきます。生活の中で活躍する小物作品から大きな作品まで各自のペースで好みに合わせて自由に制作することが出来ます。手づくりで楽しい時間を過ごしましょう。

講師／柴田 輝子 公益財団法人 日本手芸普及協会、パッチワークキルト講師会、東京国際キルトフェスティバルにて「準日本キルト大賞」「パッチ部門」1位受賞

【開講日】水曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】13:30～16:00  
【定 員】12名  
【受講料】21,000円  
【持参品】裁縫道具・筆記用具  
※月1,000円程度・他プリント代(図柄)

【スケジュール】  
4月 7・21  
5月 12・19  
6月 2・16  
7月 7・21  
8月 4・18  
9月 8・22





34 和のパッチワーク 21S312

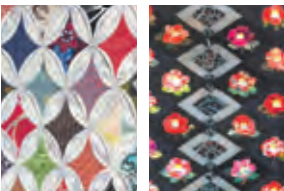
着物や帯を使って和のパッチワークキルトを学んでいきます。使われなくなった帯でバッグを作ったり着物の布地をつなぎ合わせてタペストリーなど小物作品から大きな作品まで自由に制作してください。初心者の方にもパッチワークの基礎から和布の扱い方・配色アレンジまで指導していきます。

講師／柴田 輝子 公益財団法人 日本手芸普及協会、パッチワークキルト講師会、東京国際キルトフェスティバルにて「準日本キルト大賞」「パッチ部門」1位受賞

【開講日】火曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】10:00～12:30  
【定 員】12名  
【受講料】21,000円  
【持参品】裁縫道具・筆記用具  
※着物地・はぎれをお持ちでない方は月1,000円～・他プリント代(図柄)

【スケジュール】  
4月 6・20  
5月 18・25  
6月 1・15  
7月 6・20  
8月 3・17  
9月 7・21





35 ヨガー毎日イキイキとー 21S313

36年続けてきたヨガの経験を生かし、身体の内外から健康になれるように理論と世の中の常識的見解を交えながら、受講生の皆様が納得して取り組めるように指導します。クラスは受講生からのアイデアも取り入れながら、和気あいあいと進めていきます。新型コロナウイルス、正しく恐れながらも、負けない免疫力をつけましょう！

講師／北川 義子

【開講日】土曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】10:00～11:30  
【定 員】15名  
【受講料】25,000円  
【持参品】運動のできる服装・バスタオル

【スケジュール】  
4月 10・17・24  
5月 8・15・22・29  
6月 5・12・19  
7月 3・10・17・24  
8月 7・21・28  
9月 4・11・18



36 リラックス&デトックスヨガ 月2回コース 21S314

呼吸をしなから体を動かすことの気持ちよさ、継続することで気づく身体や心の変化と一緒に楽しんでいきましょう！筋肉のつき方や動かし方なども丁寧に説明しながらすすめていきますので、初めての方や、体が硬くて…という方も安心してご参加いただけます。

講師／松尾 亜子 全米ヨガアライアンス認定 ヨガインストラクター

【開講日】土曜日【回 数】12回  
【時間帯】12:00～13:30  
【定 員】月3回コースと合わせて20名  
【受講料】15,000円  
【持参品】運動のできる服装・フェイスタオル・水(身体が硬い方はタオルを補助員として使用していただくことがあります)

【スケジュール】  
4月 10・24  
5月 8・22  
6月 5・19  
7月 10・24  
8月 7・28  
9月 11・25



37 リラックス&デトックスヨガ 月3回コース 21S315

呼吸をしなから体を動かすことの気持ちよさ、継続することで気づく身体や心の変化と一緒に楽しんでいきましょう！筋肉のつき方や動かし方なども丁寧に説明しながらすすめていきますので、初めての方や、体が硬くて…という方も安心してご参加いただけます。

講師／松尾 亜子 全米ヨガアライアンス認定 ヨガインストラクター

【開講日】土曜日【回 数】18回  
【時間帯】12:00～13:30  
【定 員】月2回コースと合わせて20名  
【受講料】22,500円  
【持参品】運動のできる服装・フェイスタオル・水(身体が硬い方はタオルを補助員として使用していただくことがあります)

【スケジュール】  
4月 10・17・24  
5月 8・15・22  
6月 5・12・19  
7月 10・17・24  
8月 7・21・28  
9月 11・18・25



38 ストレッチとソフトヨガ 21S316

お勤め帰りの方への心と身体を癒すストレッチとソフトヨガ。腰痛や肩こりに悩まされていらっしゃる方には、簡単にできる改善体操も取り入れています。気になる、お腹周りやお尻を引き締めるエクササイズやボディケアなどで美しい身体作りをして、心も身体もリフレッシュさせましょう！

講師／フィットネスプランニングツカモト 玉利 伸子 スタジオ ル・レーヴ講師、FPTインストラクター、健康運動実践指導者、JDSF 公認指導員

【開講日】火曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】19:00～20:30  
【定 員】15名  
【受講料】25,000円  
【持参品】運動のできる服装

【スケジュール】  
4月 6・13・20・27  
5月 11・18・25  
6月 1・8・15・29  
7月 13・20・27  
8月 3・17・24  
9月 7・14・21



39 気分そう快!!いきいき体操 21S317

ゆっくりとしたストレッチで身体をほぐし、有酸素運動で循環器機能や基礎体力を高めていきます。また、筋力トレーニングでロコモティブシンドロームの予防を行います。男女問わず、誰にでもできる楽しい体操で気分もすっきり！

講師／フィットネスプランニングツカモト 松坂 美保子・清原 麻奈美 スタジオ ル・レーヴ チョーフトレーナー、健康運動実践指導者、JDSF 公認指導員、JDSF 公認シニア指導員

【開講日】水曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】10:30～12:00  
【定 員】15名  
【受講料】25,000円  
【持参品】運動のできる服装・シューズ

【スケジュール】  
4月 7・14・21・28  
5月 12・19・26  
6月 2・9・16・30  
7月 14・21・28  
8月 4・18・25  
9月 8・15・22



40 身体メンテナンス体操 21S318

日常生活で感じる身体の不具合を改善するためにストレッチや体を緩める運動、関節の可動域を広げる運動、インナーマッスルトレーニング、姿勢チェック、歩き方、骨盤の回旋運動、足裏のほぐし方などを毎回組み合わせ指導します。まずは自分の身体を感じてみませんか？

講師／フィットネスプランニングツカモト 松坂 美保子・清原 麻奈美 スタジオ ル・レーヴ チョーフトレーナー、健康運動実践指導者、JDSF 公認指導員、JDSF 公認シニア指導員

【開講日】水曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】13:00～14:30  
【定 員】20名  
【受講料】25,000円  
【持参品】運動のできる服装・タオル・飲み物

【スケジュール】  
4月 7・14・21・28  
5月 12・19・26  
6月 2・9・16・30  
7月 14・21・28  
8月 4・18・25  
9月 8・15・22



41 ロコモ・メタボ予防体操コース 21S319

筋力トレーニングで現状維持から少しでも筋力向上を目指しましょう。何もしなければ確実に筋力は衰えていきます。ストレッチ、トレーニング、有酸素運動の三本柱で楽しく長く運動を続けていけるように指導します。タオル等を使って自宅でもトレーニングできるように指導します。

講師／フィットネスプランニングツカモト 清原 麻奈美 FPTインストラクター、健康運動実践指導者

【開講日】月曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】10:30～12:00  
【定 員】15名  
【受講料】25,000円  
【持参品】運動しやすい服装・飲み物・運動靴

【スケジュール】  
4月 5・12・19・26  
5月 10・17・24  
6月 7・14・21・28  
7月 5・12・26  
8月 2・16・23  
9月 6・13・27



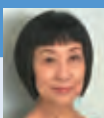
42 健身太極拳 初級 21S320

太極拳にチャレンジしてみたいと思っていた方に朗報です！ストレッチでゆっくり身体を伸ばし、太極拳の動きを説明しながら基本から進めていきます。最後は、一人でも出来ることを目指します。ぜひ、毎日の体調維持・健康促進の為に役立ててみませんか？

講師／川原 恵子 日本武術太極拳連盟(NPO法人)公認A級指導員、正宗伝統楊式初級教練

【開講日】火曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】10:30～12:00  
【定 員】15名  
【受講料】25,000円  
【持参品】タオル・底のうすいシューズ

【スケジュール】  
4月 6・13・20・27  
5月 11・18・25  
6月 8・15・22・29  
7月 13・20・27  
8月 3・17・24  
9月 7・14・21



43 大人のための楽しむバレエ 21S321

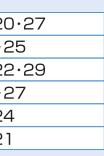
クラスではフロアでのストレッチから始め、バーレッスン、センターレッスンへとゆっくり体を引き上げていきます。筋肉だけではなく、呼吸も意識して強くなかな体を作りましょう。正しい軸を作ることでのびのびと動ける体になります。美しい音楽と一緒に「踊る」ことを楽しみましょう。

講師／鈴木 彩耶 バレエアシスタント講師

【開講日】火曜日  
【回 数】20回  
【時間帯】14:30～16:00  
【定 員】15名  
【受講料】25,000円  
【持参品】バレエシューズ・体操のできる服装(慣れきたらレオタード)

【スケジュール】  
4月 6・13・20・27  
5月 11・18・25  
6月 8・15・22・29  
7月 13・20・27  
8月 3・17・24  
9月 7・14・21





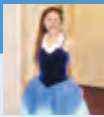
44 リフレッシュ・フラ『あなたもフラガール!!』初級クラス NEW 21S322

8階の広い教室の中で少人数でレッスンしています。窓からは東区の街が見渡せ、とても景色が良いです。教室の横一面は鏡張り、入り口には洗面台もあり、すぐに手が洗えます！レッスンは、マスクやフェイスシールドをつけて隣の人と間隔をあけて踊ります。初めての方でも大丈夫！ハワイのゆったりとした癒しの音楽で、心と体をリフレッシュ！運動不足も解消！皆で楽しく踊りましょう!!

講師／高橋 美加 ハラウオ・マナセ インストラクター

【開講日】水曜日  
【回 数】10回  
【時間帯】10:30～12:00  
【定 員】10名  
【受講料】18,750円  
【持参品】動きやすい服装・マスク・飲み物

【スケジュール】  
4月 ー  
5月 12・19  
6月 2・16  
7月 7・21  
8月 4・18  
9月 1・15



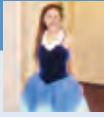
45 リフレッシュ・フラ『あなたもフラガール!!』初級クラス 21S323

8階の広い教室の中で少人数でレッスンしています。窓からは東区の街が見渡せ、とても景色が良いです。教室の横一面は鏡張り、入り口には洗面台もあり、すぐに手が洗えます！レッスンは、マスクやフェイスシールドをつけて隣の人と間隔をあけて踊ります。初めての方でも大丈夫！ハワイのゆったりとした癒しの音楽で、心と体をリフレッシュ！運動不足も解消！学校やお仕事帰りに楽しく踊りましょう!!

講師／高橋 美加 ハラウオ・マナセ インストラクター

【開講日】水曜日  
【回 数】12回  
【時間帯】18:30～20:00  
【定 員】10名  
【受講料】22,500円  
【持参品】動きやすい服装・マスク・飲み物

【スケジュール】  
4月 7・21  
5月 12・19  
6月 2・16  
7月 7・21  
8月 4・18  
9月 1・15



## 資格取得支援講座（社会人対象）

社会人のためのキャリアアップ・生涯学習を応援。在学生と一緒に受講することで一般価格より低価格で受講できます。（入会不要）

| 21S901                                                                            | オンデマンド配信+対面講座            | 21S902                                                                            | オンデマンド配信+対面講座                  | 21S903                                                                              | 対面講座                    | 21S904                                                                              | オンデマンド配信+対面講座                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>ITパスポート</b><br>(随時)                                                            |                          | <b>基本情報技術者</b><br>(2022年度上期対策)                                                    |                                | <b>TOEIC® L&amp;R</b><br>中級コース (2021年8月試験対策)                                        |                         | <b>日商簿記3級</b><br>(2021年11月試験対策)                                                     |                                |
| 【開講期間】                                                                            | 5/13(木)～7/26(月)<br>(21回) | 【開講期間】                                                                            | 10/11(月)～2022.4/21(木)<br>(60回) | 【開講期間】                                                                              | 5/13(木)～7/29(木)(12回)    | 【開講期間】                                                                              | 7/7(水)～11/17(水)(20回)           |
| 【時間】*                                                                             | 16:30～19:30              | 【時間】*                                                                             | 16:30～19:30<br>(一部13:00～16:00) | 【時間】                                                                                | 18:00～20:00             | 【時間】*                                                                               | 16:30～19:30<br>(一部13:00～16:00) |
| 【受講料】                                                                             | 20,600円(教材費込み)           | 【受講料】                                                                             | 71,500円(教材費込み)                 | 【受講料】                                                                               | 26,600円(教材費込み)          | 【受講料】                                                                               | 25,760円(教材費込み)                 |
| 【受験料】                                                                             | 5,700円(希望者のみ)            | 【受験料】                                                                             | 団体受付はなし                        | 【受験料】                                                                               | IPテスト 3,130円<br>(希望者のみ) | 【持参品】                                                                               | 電卓(関数電卓は使用できません)               |
| 【申込締切日】                                                                           | 4/28(水)<br>16:30まで       | 【申込締切日】                                                                           | 9/30(木)<br>16:30まで             | 【申込締切日】                                                                             | 4/21(水)<br>16:30まで      | 【受験料】                                                                               | 2,850円<br>(希望者のみ)              |
| ※対面講座実施時                                                                          |                          | ※対面講座実施時                                                                          |                                | ※対面講座実施時                                                                            |                         | ※対面講座実施時                                                                            |                                |
|  |                          |  |                                |  |                         |  |                                |

※資格に関する具体的な内容はQRコードから各サイトにアクセスしてください。なお、サイトの更新によりアドレスが変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
※オンデマンド配信を視聴する際の機材や情報通信料は利用者負担となります。  
※受験料は予定金額のため変更になる場合があります。  
※本学に団体での受験申込をされた場合、ご本人の合否結果は本学へ送られてきます。団体名も福岡工業大学と表記されます。なお、個人申込に変更になる場合があります。

※詳細はこちらのページで  
ご確認ください。



## 申込方法のご案内

### 受付開始日

令和3年 **3月8日(月)** 受付時間／9時～17時(月～金)  
※土・日・祝日は、インターネットでのお申込みのみとさせていただきます。

申し込み受付は先着順で、定員になり次第、締め切らせていただきます。  
なお、文化教養・健康増進講座につきましては受付開始時点で定員に達している場合がありますので、ご了承ください。

### 申込方法

#### 当センター窓口

当センター窓口で直接お申込を受け付けます。  
受付時間／9時～17時(月～金) ※土・日・祝日・休業日を除く

#### 電 話

**Tel. 092-606-7089**

お名前・ご住所・受講希望講座名等をお知らせください。  
受付時間／9時～17時(月～金) ※土・日・祝日・休業日を除く

#### インターネット

**<https://opencollege.fit.ac.jp/>**

当センターホームページの専用フォームからお申し込みください。



※オンライン講座はインターネットでのみ、受付可能です。

### 受講料払込方法

#### 当センター窓口

当センター窓口にて現金でお支払いください。

#### 銀行振込

振込手数料は、自己負担をお願いします。

##### インターネット申込の方

「お支払手続きのご案内」メールに、振込先・振込金額・振込期限日を記載しております。

##### 電話申込の方

郵送またはメールにてお送りする「受付確認書」に、振込先・振込金額・振込期限日を記載しております。

※お申込後の取消や、ご都合により入金が遅れる場合は、必ず当センター窓口までご連絡をお願いします。  
(入金期限日までに、入金がない場合は、受講申込は自動的に取消となりますのでご了承ください。)

また、受講料の払込後、講座開始前日までに受講取消をされた場合は、受講料から事務手数料一講座一律2,000円を差し引いた金額を返金いたします。  
(但し、入会金は返金致しません。)

### 会 員 制 度 に つ い て

●FITオープンカレッジは、会員制となっております(一日集中講座・指定講座を除く)。入金確認後、会員証を発行します。入会金:2,000円(2年間有効の会員カード発行)。

#### 会員特典 (FIT会員)

- 1 本学講師が担当する講座の聴講  
(2022年9月30日までは、受講料は無料とします。)
- 2 学期ごとに講座案内を郵送
- 3 本学図書館の利用(図書館規定に準じます)
- 4 学内レストランの利用
- 5 学内書店(紀伊國屋書店)の利用・書籍の割引購入など

※会員特典は、会員証裏に表示している有効期限日までとします。 ※会員証紛失の際は、再発行いたしますので事務室にお申し出ください。手数料500円が別途必要となります。  
※上記③④⑤については、学生の試験期間中や特別な事情が生じた場合は、利用を制限させていただきます。

### 会 員 証 の 更 新 に つ い て

現会員様の有効期限が2022年3月31日までの方で、コロナ禍による延長処理を行っていない方は、半年間延長します。  
会員証の有効期限が2021年3月31日で延長処理がお済みの方は、契約更新が必要です。(更新料1,000円)

### 注 意 事 項

- 両替はおこなっておりません。
- 講座開始後の自己都合による解約は、原則として受け付けておりません。
- 受講時のお子さま同伴・録音・撮影は、ご遠慮ください。
- 欠席や遅刻については、特に講師が指定した場合を除き、連絡不要です。
- 講座によっては、途中入講できるものがあります。お電話にて、ご確認ください(月初めからの受講となります)。
- 都合により、講座日程等に変更が生じる場合があります(祝日・学校行事と重複する場合など)。
- 講座開始時刻より30分を経過しても出席者がいない場合は、当日の講座は閉講となり、これに対する補講は行いません。
- 住所・電話番号など変更された場合は、速やかに事務室までご連絡ください。
- 学内は、全面禁煙です。
- 傘を含む手回り品は、必ず教室内に置き、紛失にはご注意ください。
- 教材・テキスト・資料のみの販売はいたしません。
- 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。(下記参照)
- 受講者都合による講座振替や補講はいたしません。
- 講座の閉講について：講師のやむを得ない事情や、受講者数が一定数に満たない場合、コロナ禍など特別な事情がある場合、講座を閉講することがあります。その場合はお納めいただいた受講料・入会金は全額返還いたします。
- 休講について：悪天候および講師の都合等で、やむを得ず休講となる場合、原則として補講を行います。休講・補講の日程は、事前に講師又は事務室からご連絡いたします。ただし、受講生のご都合により緊急の連絡がとれない場合は、ご容赦ください。講座期間中の休講日については、下記のカレンダーをご参照ください。
- 駐車場利用について：受講期間中の受講目的の駐車場利用については、必ず初回来校時に事務室にて、手続きをお願いします。なお、駐車台数には制限がありますので、利用時間によっては駐車できない場合もあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

### 緊 急 時 の お 知 ら せ に つ い て

地震・台風、その他緊急時のお知らせやそれに伴う休講情報などは、**本学の大学ホームページ(<https://www.fit.ac.jp/>)**の新着情報にて公開いたします。  
原則として個別の連絡はしておりませんので、ご注意ください。

## オンライン講座の 申込から受講まで ～流れと留意事項～

- 1 オンライン講座はZoomを使用します。あらかじめ、Zoomでの視聴環境が整っているか、ご自身で確認のうえ、お申し込みください。  
Zoomに関する不明点等ございましたら、Zoom Video Communicationsのヘルプセンターをご参照ください。 URL:<https://support.zoom.us/hc/ja>
- 2 機器等の貸し出しはございません。お手持ちのパソコン・タブレット・スマートフォンをご利用ください。また、情報通信料は利用者負担となります。
- 3 お申し込みはインターネットで講座実施日の**10日前まで**にお願いします。  
本学より受講料振込先のメールが自動返信されますので、講座実施の**7日前までに振り込み**をお願いします。入金確認後、本学より実施の前日までに講座のアクセス情報を送信します。講座開始の15分前からZoomの講座に入室できます。講座URLにアクセスし、ミーティングID・パスコードを入力して受講してください。開講時間に遅れてアクセスした場合、受講できない場合があります。また機器やネットワークトラブルで受講できなかった場合の返金はいたしかねます。あらかじめご了承ください。

- 4 オンライン受講者からの当日の質問は受付できませんが、事前の質問がございましたら申込時に入力してください。その場合、すべての質問に回答できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- 5 講座の音声や映像データの録音・録画・画面キャプチャー、写真撮影、SNSへの掲載、講座の変更、二次利用など著作権に抵触する行為は禁止します。
- 6 お申込者以外の受講はできません。  
また、講座のURL・ミーティングID・パスコードの他者への開示は禁止します。

## CALENDAR

※ □ の日は休講日です

| 2021 |    |    | 4  |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|      |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25   | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

5

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

6

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

7

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

8

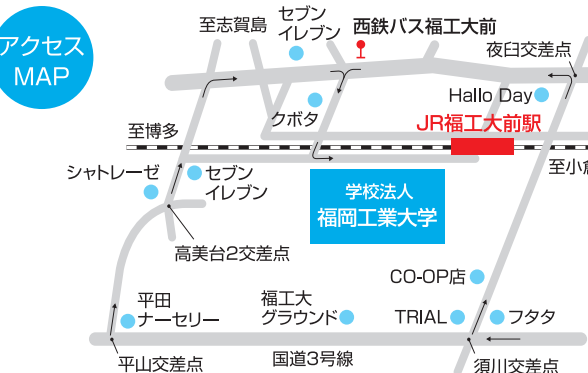
|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

9

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

FIT 学校法人  
福岡工業大学

エクステンションセンター



**<https://opencollege.fit.ac.jp/>**

〒811-0295 福岡市東区和白東3-30-1  
TEL 092-606-7089 FAX 092-606-7095  
E-mail [opencollege@fit.ac.jp](mailto:opencollege@fit.ac.jp)



＜利用交通機関＞ JR鹿児島本線「福工大前駅」から直結(快速が停まります)。  
※博多駅より約14分・小倉駅より約55分  
西鉄バス(系統番号23・26・26-A)  
「福工大前」下車…徒歩5分

## 新型コロナウイルス感染防止に向けて

- 国や自治体等の方針を踏まえ、講座を中止または日程を変更する場合がございます。その場合は本学エクステンションセンターのホームページに掲載します。既にお申し込みになった方への連絡は個別に行います。
- 感染拡大防止のため、なるべく学生・教職員との接触を避ける目的で、当面の間、講座実施教室以外の学内施設の利用を制限させていただきます。
- 講座実施に際しては、3密の回避、衛生管理、講師・スタッフのマスク着用・手指消毒・手洗いの徹底、体調チェックなどを行い、感染リスクの低減に努めます。
- 受講生の皆様へはマスクの着用・手指消毒・手洗いの徹底とご自身が使用された器具等の消毒、受講前の体調チェックのご協力をお願いいたします。

