

# 八幡東区 市民センター講座案内

## 令和7年4月～令和7年9月



八幡ぎょうざPR隊長  
ヤハタン



東田こーろくん

- ◎受付は、各市民センターで、受付開始日を設定しています。各頁をご確認ください。
- ◎申込み・お問合せは、各市民センターへご連絡ください。
- ◎受講料は、無 料(材料代等は実費)

### 天神市民サブセンター(天神町4-24 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
4/3 (木)	八幡のまちを 知ろう	4/24 (木)	14:00 ～15:30	20	千草ホテル 営業企画マネージャー 小野山 美緒	「あなたの知らない八幡の世界」 八幡のまちを築いてきた人々の ドラマチックな歴史を学びます。
4/3 (木)	健康生活 支援講座 ～自分の命は 自分で守る～	5/27 (火)	10:00 ～12:00	30	日本赤十字社 豊寿園 事務課長 森 務 生活相談係長 荒木 美奈	「災害に備えて」 避難所で起きる問題点を把握し、 その対処支援の方法を、習得し ます。
		7/3 (木)			日本赤十字社 豊寿園 生活相談係長 荒木 美奈	高齢者に起こりやすい事故の予防 と手当を学びます。

### 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
4/3 (木)	わがまち尾倉 (前期)	4/22 (火)	10:00 ～12:00	15	白野江植物公園 植栽担当 梶山 真未	「こけ玉づくり教室」 インテリアとして人気の苔玉を 作ります。(材料費 800円)
		6/3 (火)			アロマ講師 後郷 祐子	「アロマを楽しもう」 様々なオイルや香りの特性を 学びながらアロマロールオンと ディフューザーを作ります。 (材料費 1,000円)
		6/24 (火)			ハンドメイド作家 小野 照美	「ハーバリウムを作ろう」 オリジナルデザインで楽しめる インテリアアイテムを作ります。 (材料費 1,500円)
4/3 (木)	地域を知ろう	5/10 (土)	10:00 ～12:00	15	到津の森公園 飼育スタッフ	「到津の森公園へいこう」 動物の生態についての話を聞き 観察しながらのんびり散策し、 新しい発見をします。 (保険代 100円) ※現地集合・入園料は自己負担
		8/22 (金)			JICA九州 専任講師	「JICA(ジャイカ)へいこう」 施設見学し、JICAの活動につい て学び、他国の料理を味わいなが ら異文化にふれます。 (保険代 100円) ※現地集合・昼食代は自己負担
4/3 (木)	【平和学習】 ～平和への 思い～	7/22 (火)	10:00 ～12:30	80	尾倉市民センター クラブ おはよう輪読会 尾倉中学校 放送部のみなさん 西日本国史文化研究所 所長 菊池 満 八幡東区食生活改善推 進員 尾倉グループ	・おはよう輪読会と尾倉中学校放送 部による朗読劇 ・八幡大空襲にまつわる戦争の講話 ・戦時中の食事を体験しながら、 それぞれ感じたこと、考えたこと を話し合ってみましょう。

祝町市民センター(宮の町二丁目2-10 TEL 651-3816) ★印はスポット受講可

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/7 (月)	ニュー スポーツ講座	4/15 (火)	13:30 ~15:00	26	北九州市 スポーツ推進委員 田中 慎一	ディスカール
		5/20 (火)				五目お手玉
		6/17 (火)				ディスコン
		7/15 (火)				モルック
		8/19 (火)				ニチレクボール
		9/16 (火)				ビーンボウリング
	祝楽舎 「こども まんなか 祝町」	5/9 (金)	18:30 ~20:00	50 ★	福岡県立八幡高等学校 夢現∞ プロジェクト 3班	子どもたちの自己肯定感向上を 目指す地域の「無料学習塾」と高校 生との協働について発表します。
		5/18 (日)	10:00 ~12:00	30 ★	祝町健康づくり推進員 浦上 暁彦	子どもも大人もみんなが参加 「ニュースポーツ交流会」 (ビーンボウリング)
		5/31 (土)		20 ★	Civer-G 林田 龍也	サバイバルゲーム体験を楽しんだ 後、昼食で交流会。 (参加費 100円)
申込 不要	【平和学習】 8・8ピース メッセージ &コンサート	8/8 (金)	10:00 ~12:00	50	クール シェリユブリュ 津村 久仁子	語りと歌で戦争の悲惨さを伝え 平和を祈ります。今年で15回目。

枝光市民センター(日の出一丁目5-11 TEL 661-1034) ★印はスポット受講可

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/1 (火)	「背骨コンデ ィショニング」 わくわく セルフケア	5/14 (水)	13:00 ~15:00	15 ★	一般社団法人背骨 コンディショニング協会 荻 房子	いくつになっても元気に歩ける体 づくり！腰痛、坐骨神経痛、膝痛を 改善する体操を学びます。
		5/21 (水)				姿勢を良くしてマイナス5歳！ 肩こり、猫背を改善する体操を学 びます。
	学び舎 えだみつ	5/22 (木)	10:00 ~13:00	20 ★	手作り工房本田教室 主宰 本田 智枝子	シナモンロールなどの美味しい 菓子パンを、楽しく交流しながら 作ります。 (材料費 500円)
		6/15 (日)	13:00 ~15:00	50 ★	オールディーズバンド・ プレアデス 代表 テリー大峰	ダイアナ、ルイジアナママなど、昭和 30年代に生まれた懐かしいポップ スナンバーで、盛り上がりましょう。
		7/17 (木)	10:00 ~12:00	15 ★	いのちのたび博物館 ミュージアム ・ティーチャー	ミュージアム・ティーチャーの解説と ともに、大迫力の展示から生命の 進化を学び、未来にむけての「いの ちのたび」を楽しみます。 ※現地集合・入場料無料
	【平和学習】 平和の集い	7/5 (土)	10:00 ~12:30	50 ★	空襲研究家 工藤 洋三 ギター奏者 柳木 純一	八幡大空襲という悲惨な出来事を、 正確に学びます。平和コンサートで は、ともに平和を願いましょう。 おいしい戦時食体験もあります。

枝光北市民センター(枝光二丁目 8-5 TEL 661-2437) ★印はスポット受講可

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/1 (火)	えだきたカルチャー	5/29 (木)	10:00 ~12:00	10 ★	園芸家 福広 康益	かわいい多肉植物の寄せ植えを楽しみます。(材料費 800円)
		6/14 (土)	10:00 ~12:00	20 ★	整理収納アドバイザー 元重 香代	人生後半に向けた整理収納を学びます。
		9/25 (木)	10:00 ~12:00	20 ★	やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー 吉田 幸子	物を通して、自分をいかすヒントを学びます。
4/1 (火)	大人の おもしろ学	5/22 (木)	13:30 ~15:00	20 ★	介護福祉士 石井 朱實	自宅で受けられる医療や介護を知り、住み慣れた地域で自分らしく暮らす方法を学びます。
		6/19 (木)	13:30 ~15:00	20 ★	歯科衛生士	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。
4/1 (火)	【平和学習】 八幡大空襲 80年	7/4 (金)	10:00 ~12:00	20	北九州市立大学 准教授 藤田 俊	八幡大空襲の歴史を学び平和の大切さを認識します。

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 (火)	終活の 基礎講座 ~自分らしく 生きる為に~	5/15 (木)	13:30 ~15:00	25	(株)OfficeFour-C 代表 原 靖博	「終活」について考え、学びます。 (資料代 200円)
		5/29 (木)				「相続」について考え、学びます。
6/2 (月)	【平和学習】 八幡大空襲 から80年 ~八幡大空襲 から学ぶ~	7/29 (火)	10:00 ~11:00	30	聞き書きボランティア 「平野塾」代表 出来谷 通保	戦争の悲惨さと平和の尊さを学びます。

八幡大谷市民センター(中央二丁目1-1 レインボープラザ3階 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
4/14 (月)	足からコツコ ツ健康ライフ ~実践編~	6/7 (土)	10:00 ~12:00	20	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の基礎」 2本の専用ポールを使い、歩き方 やストレッチなど基礎を学び、筋バ ランスを整えて身体機能の向上を 図ります。 (保険代 100円/3回分)
		6/14 (土)	10:00 ~12:00		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で外歩き」 フットケアポールを使いマッサージ で足を整えてから、地域の公園を ポールウォーキングします。
		6/30 (月)	10:00 ~12:00		ヨガ講師 大森 晶子	ヨガで、緊張した筋肉を弛緩し、 心身ともに整えます。
5/12 (月)	【平和学習】 八幡空襲の 記憶と伝承	6/28 (土)	13:30 ~15:30	80	北九州市の文化財を 守る会 前園 廣幸	戦後80年。 忘れてはいけない「八幡大空襲」 時代と共に、記憶を風化させない ための学習をします。

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
4/7 (月)	手作りパン講座	5/19 (月)	10:00 ~12:00	10	はやし屋店主 林 茂樹	プロの職人から色々なパンの作り方を学びます。 (材料費 2,000 円)
	キッチンベジタブルガーデン講座	6/6 (金)	10:00 ~12:00	10	ガーデンプロデューサー 御園 和穂	緑の葉物野菜の育て方を基礎から学びます。 (材料費 1,200 円)
6/2 (月)	大蔵歴史文化塾	7/4 (金)	13:00 ~15:00	30	八幡郷土史会顧問 史学博士 廣崎 篤夫	【第1回】 「本能寺の変・明智光秀の大誤算」 ~羽柴秀吉の中国大返し・山崎決戦~
		7/11 (金)				【第2回】 「戦国非情・悲劇の関白豊臣秀次一族」 ~最上義光娘駒姫・秀次正室一の台と娘お宮~
		7/18 (金)				【第3回】 「関ヶ原決戦・小早川秀秋の裏切り」 ~悲運の武将・名島の城主小早川中納言秀秋の生涯~
	【平和学習】 子どもたちの幸福のために ~戦争のない世界の実現に向けて~	7/19 (土)	10:00 ~12:00	50	西南女学院大学 教授 中島 俊介	【講話とディスカッション】 平和の大切さをみんなで共有します。

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
4/14 (月)	いちから学ぶワイン講座	5/9 5/23 (金)	19:00 ~21:00	20	日本ソムリエ協会認定 シニアソムリエ 寺井 剛史	奥の深いワインについて、いちから教えていただきます。
5/1 (木)	初めての苔玉と寄せ植えづくり	6/2 6/9 (月)	13:30 ~15:30	15	白野江植物公園 植栽担当 梶山 眞未	苔玉と寄せ植えを、2回に分けて作ります。(材料費 2,200 円)
5/7 (水)	よかよか塾	6/4 (水)	10:00 ~12:00	30	北九州ヤクルト販売株式会社 江崎 なるみ	健康でいきいきと過ごすために必要な腸のお話と簡単な運動をします。
		6/18 (水)			小倉記念病院 脳卒中センター長 脳神経外科主任部長 波多野 武人	脳卒中について学びます。
		6/25 (水)			日本レクリエーションインストラクター 徳光 弘子	フレイル予防を目的とした、イスに座ってできる健康体操をします。
		7/2 (水)			八幡東警察署 生活安全課 担当者	詐欺被害にあわないために注意することなどを学びます。
7/5 (土)	【平和学習】 親子で平和学習	7/26 (土)	10:00 ~12:00	30	平和のまちミュージアム 学芸員	親子で「平和のまちミュージアム」に行き、平和について学びます。 ※交通費のみ自己負担
		8/8 (金)	18:30 ~19:30		故郷の歴史を守る会 会長 安部 浩次	地元の慰霊祭に親子で参加し、地域の方のお話を聞きます。

枝光南市民センター(中央三丁目9-5 TEL 682-0067) ★印はサポート受講可

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/7 (月)	枝光南なごみ本舗  ～このまちをもっともっと好きになる講座～  【平和学習】 9/9(火)	5/17 (土)	14:30 ～16:30	50 ★	ブックネットワーク 北九州 代表 仲 紀子 クラシックギター演奏者 池田 慎司 ハンドパン・カホン 演奏者 木下 ひろ子	「世界の風をあなたへ」 文学と音楽の融和を愉しみます。 (資料代 100円)
		6/10 (火)	13:30 ～15:00	40	郷土史研究家 小野 剛史	「小倉城天守閣と細川忠興」 郷土の歴史を学びます。 (資料代 100円)
		7/29 (火)	13:30 ～15:00	40	北九州市立文学館 学芸員	「ようこそ文学館へ～北九州ゆかりの作家たち～」 市民センターで文学館の学芸員さんから話を聞きます。
		8/26 (火)	10:30 ～12:00	40	北九州 フィルム・コミッション 担当者	「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！」 我がまちの良さを、映画を通して感じます。
		9/9 (火)	10:30 ～12:00	40	八幡図書館 館長 富原 まさ江	「忘れじの花～戦後の北九州に光を灯した少女歌劇の足跡～」 戦後の混乱期に、市民を勇気づけた人々のことをお聞きます。 (資料代 100円)
		10/21 (火)	10:30 ～12:00	40	小倉郷土会 副会長 轟 良子	「北九州ファン本トーク～あなたの推し本はどれ?～」 北九州にまつわる本から我がまちの新しい魅力を発見します。 (資料代 100円)
4/21 (月)	自ら行動 生涯現役 「楽しく学ぶ 健康アップ」	6/19 (木)	13:00 ～15:00	30 ★	(株)明治西日本支社 ダイオール・ジョン課 食育担当講師	「チーズを知り・チーズを楽しむ」 チーズの歴史、栄養、乳酸菌の働きなどについて学びます。
		6/26 7/3 (木)	10:00 ～12:00	16 ★	枝光南食生活改善 推進員 大井川 純子	「メンズキッチン教室」 健康の基本である「食」の大切さ、調理の楽しさを実習で学習します。(材料代 1,000円/1回分)

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
4/7 (月)	「初めての文化箏」 ～小さなお箏を弾いてみよう～	5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 (水)	14:00 ～16:00	10	森ん子の会文化箏講師 森川 敬子	文化箏は従来のお箏の約半分の大きさで、楽譜も数字譜で分かりやすく、手軽に日本の伝統楽器を楽しむことができます。基礎から学び、いろいろな奏法に挑戦し、まずは「さくら」「花嫁人形」等おなじみの曲から始めます。 (爪・箏レンタル代 1,800円)
4/7 (月)	大人の 自遊大学 (前期) 「出会おう！ 学ぼう！ 楽しもう！」 【平和学習】 6/20(金)	5/16 (金)	10:00 ～12:00	40	笑いヨガリーダー 井筒 美穂	笑いヨガは誰でも出来る笑いの体操で、心と体の健康が実感できます。
		6/20 (金)			北九州市の文化財を守る会 前園 廣幸	八幡大空襲(1945.8.8)について学びます。
		8/22 (金)			さわやか清田館 作業療法士 漆山 修司	「転ばない体づくり」 テレビを見ながら、料理をしながらでも出来る体づくりをして元気に過ごしましょう。
		9/19 (金)			株式会社 明治 専任講師	「チーズを知り、チーズに親しむ」 チーズの歴史、製法、栄養などを学びます。

平野市民センター(桃園四丁目1-1 TEL 661-1584)

★印はスポット受講可

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/15 (火)	平野大学 (前期)	5/23 (金)	13:30 ~15:30	40	花王グループカスタマーマーケティング㈱ 石原悠美子	開講式 「災害と衛生」 災害に備える工夫やいざという時に役立つ日用品などについて学びます。 (資料代 300円)
		5/30 (金)			いのちのたび博物館 歴史課長 日比野 利信	「渋沢栄一と北九州」 新1万円札の顔となった渋沢栄一と北九州との関わりを学びます。
		6/6 (金)			やましたひでこ公認 断捨離®️トレーナー 吉田幸子	「終活に備えた断捨離」 自宅や実家を将来残念な空き家にしないために、どうすればいいのかわかりやすく一緒に学びます。
		6/27 (金)			ピアニスト 神木 涼	地元出身のピアニストをお迎えして心温まるピアノ演奏をお楽しみください。
4/15 (火)	大人の社会科 見学  *現地集合・ 解散です	5/13 (火)	13:30 ~14:30	15 ★	ゼンリンミュージアム 担当職員	「歴史を映し出す地図の博物館」 ゼンリンミュージアムを見学します。地図の変遷をたどり、世界と日本の歴史を学びます。 (入場料 800円)
		6/10 (火)	12:00 ~13:00	25 ★	スペースLABO 担当職員	プラネタリウムを鑑賞し宇宙の魅力を満喫しましょう。(入場料 無料)
		6/24 (火)	13:00 ~14:00	15 ★	いのちのたび博物館 担当者	恐竜のレプリカを見学し旧石器時代の歴史にふれ、自然と人間の共生について学びます。懐かしい古民家も楽しめます。(入場料 無料)
8/1 (金)	【平和学習】 戦後80年語りつ なぐ八幡大空襲	8/30 (土)	10:00 ~12:00	100	聞き書きボランティア 「平野塾」代表 出来谷 通保	八幡大空襲語り部による講演会で平和について一緒に考えましょう。

前田市民センター(祇園一丁目5-1 TEL 662-0552)

★印はスポット受講可

受付開始日	講座名	実施日曜日	時間	定員	講師名	内容
4/10 (木)	『快適空間』 ととのう前田	5/16 (金)	10:00 ~12:00	10 ★	やましたひでこ公認 断捨離®️トレーナー 吉田 幸子	時間も心もゆとりある毎日を送るための、片付け術を学びます。
		5/23 (金)	10:00 ~12:00	10 ★	白野江植物公園 植栽担当 梶山 真未	フレッシュハーブを使って、春の寄せ植えをします。 (材料費 1,500円)
		5/31 (土)	10:00 ~12:00	10 ★	アロマテラピスト 碧	暮らしに取り入れやすい香りの健康効果を学びます。
5/12 (月)	【平和学習】 八幡大空襲を 忘れない	6/24 (火)	13:00 ~15:00	25 ★	聞き書きボランティア 「平野塾」代表 出来谷 通保	今しか聞けない体験者「語り部」による貴重なお話を聴きます。
		6/26 (木)	13:00 ~15:00	25 ★	平和のまち ミュージアム 学芸員	平和のまちミュージアムへ行き、戦争と平和について学びます。 ※現地集合・入場料は自己負担
6/10 (火)	ダンス! ダンス! まえた (親子参加可)	7/24 (木)	10:00 ~12:00	15 ★	手話ダンス インストラクター IKU	九州初。手話を取り入れた新しいダンス体験します。
		7/26 (土)	10:00 ~12:00	15 ★	フィットネスダンス インストラクター 正木 絹枝	音楽に合わせて体を動かし、運動機能UPを目指します。
		8/9 (土)	10:00 ~12:00	15 ★	シナプソロジーIS 音楽健康福祉士 菊池 一恵	シナプソロジーダンスを体験し、記憶力・集中力を鍛えます。