



八幡ぎょうざPR隊長
ヤハタン

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

- ◎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)



東田こーろくん

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 楽しめます。(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」 フットケアボ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)	いちから学ば 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)			日本レクレーション 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) ★印はスUPPORT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	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)
	～このまちを もっともっと 好きになる 講座～	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ヘスクリーン 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。
	【平和学習】 9/9(火)	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します。 (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 ダイオキシン課 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。

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な しないために、どうすればいいのか 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。

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IS 音楽健康福祉士 菊池 一恵