⑳踊ろう！フォークダンス
オクラホマミクサーも踊ります

日時：１月２１日（木）
１０：００～１２：００
場所：㋬多目的ホール
定員：２０人
講師：古賀市フォークダンス協会
内容：世界の音楽に合わせ楽しく踊ります。頭と身体を使い性別・年齢に関係なく誰でもできますよ♬

㉑ Sintex®
快眠へ導く身体作り

日時：１月２２日（金）
１０：００～１２：００
場所：㋬多目的ホール
定員：１５人
講師：Saki さん
内容：背骨、骨盤、肋骨周りを優しく動かし、姿勢、呼吸を整え、質の高い眠りをめざしましょう。

㉒転ばないカラダ
体力を見える化し、転倒予防

日時：１月２３日（土）
９：３０～１１：３０
場所：㋬多目的ホール
定員：２０人
講師：藤﨑公明さん
内容：自身が感じている体力と、本来の体力を調べる良い機会です。健康を守る第一歩に。

㉓カカオワークショップ
カカオ豆からチョコレートを作ろう！

日時：１月２４日（日）
１０：００～１２：００
場所：㋬１０１調理室
対象：小・中学生と保護者
定員：　８組（１組２人）
材料費：１，０００円
講師：グリーンコープ食育 ワーカーズten
内容：カカオ豆からチョコ作りを体験！原材料や産地についても紙芝居でご紹介。ちょこっと試食も♪ 子+大

㉔ビーズで刺し子
ハンドメイドブローチ
※バス移動あり

日時：１月２８日（木）
９：３０～１３：００
集合：㋬フォーラム 9：20
場所：（株）トライ・アム・サンカクヤ新宮店
定員：１５人
材料費：１，６５０円
講師：サンカクヤ
内容：伝統的な刺し子模様＋きらめくビーズ刺繍で、オリジナルブローチを作ります。

㉕茶道＆テーブル茶道
お道具がなくてもできます
※バス移動あり

日時：２月　２日（火）
(1)　８：５０～１２：００
(2) １３：２０～１６：３０
※希望時間を選択
集合：㋬フォーラム
場所：舞の里講師自宅
定員：各８人
材料費：１，０００円
講師：梅香さん
内容：暮らしの中で気軽に楽しむ茶道を提案します。

㉖楽しい野球遊び
子どもたちがキラキラと輝く

日時：２月　６日（土）
１４：００～１６：００
場所：市民体育館
対象：小学１～３年生
定員：３０人
講師：奥村浩正さん
九州産業大学準硬式野球部
内容：野球が初めてでも「打てた！とれた！」と、楽しく成功体験が味わえる運動あそびです。 子

㉗電子レンジで染色
あっと驚く、“超”簡単な方法で

日時：２月　７日（日）
１３：３０～１６：００
場所：㋬１０２工芸室
定員：１５人
材料費：２，０００円
講師：田辺一美さん
内容：エコな日本文化の風呂敷をカラフルに染め上げます。包み方ワンポイントレッスンあり。

㉘Instagramリール動画 実践講座（全２回）
~撮影から編集まで学ぶ~
※バス移動あり

日時①２月１３日（土）
１０：００～１５：００
場所：㋬１０３洋室
②２月２０日（土）
９：３０～１６：００
場所：薬王寺オート キャンプ場
定員：１０人
材料費：８００円
講師：石井美紀さん(市PR大使)
立石利成さん
内容：古賀市の魅力を発信！2回目は野外調理風景を撮影し、編集します。

㉙はじめてのスマホＡＩ
楽しく学んで毎日をもっと便利に！

日時：２月１４日（日）
１４：００～１６：００
場所：㋬１０３洋室
定員：１５人
講師：岡尾勉さん
内容：日々進化する話題のＡＩ。スマホで操作を体験し、毎日の生活や仕事に役立てよう。

㉚漢方薬とは、生薬とは
心と体を整える漢方の世界

日時：２月１７日（水）
１４：００～１６：００
場所：㋬３０２洋室
定員：２０人
講師：西山隆さん
（クラシエ株式会社）
内容：生薬に触れ香りを楽しむ、漢方薬の原点に触れる。お馴染みの“葛根湯”を作るワークショップ。

今回の表紙

コメント
四季の草花や景観を写真に撮るのが好きです。
古賀市へは春は海側に、秋は山側に飛んでくるアサギマダラ。
１０月中旬に撮ったお気に入りの１枚です。

次回も表紙写真を募集します！
あなたの写真が表紙を飾るかも？！
要項はホームページ等で確認を。

【出会いの場】リーパスカレッジ受講後、色々なグループが誕生しています！ちょっとだけ紹介。－３－


「盆栽同好会」


「武當伝統武術クラブ」



「風のフルート古賀」

気になる方はお尋ねください

【問合せ】生涯学習推進課 公民館係（リーパスプラザこが内）
電話：９４４－１９３１／mail：kouminkan@city.koga.fukuoka.jp
※窓口・電話：休館日を除く８時３０分～１７時（LINEから問合せはできません）※休館日：原則月曜（月曜祝日の場合は翌平日）

講座中、職員が記録や広報に使用するため写真を撮影します。ご了承ください。
講座中の事故等の補償は、市が加入する保険の範囲内です。

※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

リーパスカレッジ
まじで気になる100の講座

令和８年度　後期

あなたの「楽しい」が絆を深める

撮影者：古賀のほたるさん
タイトル：旅する蝶
撮影場所：薬王寺水辺公園

古賀市生涯学習推進課

リーパスカレッジ
まじで気になる100の講座

リーパスカレッジは皆さんの
学びの場、
出会いの場、
きっかけづくりの場です。
お気軽にご応募ください。

対象　市内在住、または市内に通勤・通学している人

申込期間　９月２０日（日）～１０月１０日（土）
・期間を過ぎても定員に空きがある講座は申し込みできます。
・応募多数の講座は抽選により決定します。

受講料　１講座３００円（材料費・資料代が別途必要な講座あり）
・受講料と材料費・資料代は受講当日にお支払いください。
・開催日前７日を過ぎてのキャンセルは、材料費・資料代のみいただきます。後日お支払いください。

託児　１人３００円
・講座を申し込むときに一緒に申し込んでください。
・受講当日にお支払いください。

持ってくるものなど
詳細はこちら
（市公式HP）

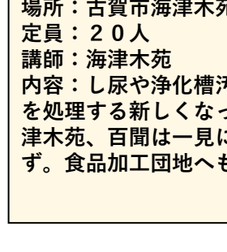
※リーパスカレッジは
古賀市高齢者外出促進
事業の対象です

�®リーパスプラザこが

【スペシャル講座】　有名人の名言、名文句　～通信社勤務で培った知識や経験を活かして～

日時：１１月　７日（土）１０：００～１２：００
場所：㋮大会議室
定員：４０人
講師：松本　博さん（元共同通信社記者）
内容：永六輔、佐藤愛子、浅丘ルリ子、俵万智、五木寛之ほか、講師が記者時代に会って取材をしたりする中で印象深く残った言葉の数々をお話します。笑い・ユーモア・駄洒落などから、はたまた教訓として生きる辞世・臨終のことばから著名人の死生観についても想像の手がかりを探りましょう。

無料講座


＜福岡マスコミOBネット出前講座＞

①水彩画、初心者講座
日々の暮らしを絵手紙に

日時：１０月２５日（日）
１０：００～１２：００
場所：㋮３０２洋室
定員：１５人
講師：RISAさん
材料費：３００円
内容：小さな感動を水彩画で。初めての方も、あなたらしく楽しんでいただけるよう声かけをします。

子OK

②あなたと私と珈琲と
～淹れたて珈琲の香りに包まれて～
※バス移動あり

日時：１０月２７日（火）
(1)　８：５０～１２：００
(2) １３：２０～１６：３０
※希望時間を選択
集合：㋮フォーラム
場所：小野珈琲焙煎所
定員：各１２人
材料費：２，２００円
講師：吉瀬治尚さん（焙煎士）
内容：忙しい毎日に、小さな空白を。珈琲と向き合う、全力で何もしない贅沢時間。

③大人のためのおはなし会
昔話や絵本の読み語りを聞く
※バス移動あり

日時：１０月３０日（金）
９：３０～１２：３０
集合：㋮フォーラム ９：20
場所：長泉寺（青柳）
定員：１５人
講師：古賀子どもの本の交流会（ここほん！）
内容：絵本の素晴らしさ再発見。図書館ではない私設読書空間で味わう“至福の読書タイム”

④日本の伝統的発酵食品
大豆から作る！手作り味噌
（全２回）

日時：１１月　５日（木）
２月　４日（木）
１０：００～１３：００
場所：㋮１０１調理室
定員：２０人
材料費：１，０００円
（２回分）
講師：市食生活改善推進会
内容：みそ作りを通して「食」について考えましょう。２回目はみそを使った調理実習を行います。

⑤更年期セミナー
私らしく今を楽しもう

日時：１１月　８日（日）
１０：００～１１：００
場所：㋮大会議室
定員：３０人
講師：資生堂ジャパン(株)
内容：変化を知り、肌のお手入れなどを通じて更年期と上手に付き合うヒントを見つけましょう。
（※メイクは落としません。）

⑥オシャレ迷子卒業！
骨格診断
～迷わない服の選び方～

日時：１１月１０日（火）
１０：００～１２：００
場所：㋮３０６レク室
定員：１０人
資料代：３００円
講師：宗修子さん
（パーソナルスタイリスト）
内容：自分に似合う服の形や素材、小物がわかり迷わずに選べるようになります。

⑦三日月ネックレス
ゆったり楽しむ大人の編み時間

日時：１１月１２日（木）
１０：００～１３：００
場所：㋮１０３洋室
定員：１６人
材料費：２，０００円
講師：柴田洋子さん
内容：軽くてストレスフリーなアクセサリー。好みの色合わせのクラフトバンドで作ります。

⑧排育（排泄の大切さ）
し尿処理施設「海津木苑」見学
※バス移動あり

日時：１１月１３日（金）
９：００～１２：３０
集合：㋮フォーラム ８：50
場所：古賀市海津木苑
定員：２０人
講師：海津木苑
内容：し尿や浄化槽汚泥等を処理する新しくなった海津木苑、百聞は一見に如かず。食品加工団地へも。

子どもの受講

子　対象は子どものみ
子+大　対象は子どもと保護者
子OK　小1～小4は保護者同伴、小5以上は1人でも参加可能 中高生にもお勧め

子OK は、子どもと保護者それぞれが受講したい場合、それぞれの申し込みが必要です。

申込方法
・家族等と一緒に受講したい場合などは、それぞれの人の分を申し込んでください。

①古賀市公式LINE申込
※「友だち追加」が表示された方は、「友だち追加」をしてください。
②電話申込（０９２）９４４－１９３１
③生涯学習推進課（リーパスプラザこが）窓口

★LINE申込がとっても便利！
・休館日でも夜でもいつでも申込OK
・LINEで抽選結果、準備するものなどの連絡がくる
※分からない方は窓口へ。一緒に申し込みましょう！



受講決定連絡
・申し込んだ方全員に１０月１７日（土）までに、「受講決定」「キャンセル待ち」いずれかの結果をお伝えします。

〔連絡方法〕
・LINE申込：LINEで連絡
※「古賀市」をブロックしないでください。
・電話、窓口申込：電話で連絡

※１７日（土）までにLINEまたは電話連絡がない場合、左記の電話申込先にお問合せください。
※LINEでの個別のお問合せはできません。

⑨「腸」から始める ヘルスケア
腸内細菌を学び病気に負けない体に

日時：１１月１８日（水）
１０：００～１２：００
場所：㋮３０３/３０４和室
定員：２０人
資料代：１００円
講師：池上香織さん
内容：腸活のウソ？？ホント？　ＬＴＡ認定／腸内フローラ講師が伝授。腸活セルフケアを体得しましょう。

⑩歴史講座 「古賀の戦国武将」
薦野増時と米多比鎮久の活躍

日時：１１月２０日（金）
１０：００～１２：００
場所：㋮１０３洋室
定員：２０人
講師：飯島勇一郎さん
（古賀郷土史研究会）
内容：立花道雪と宗茂に仕えた郷土の２人の先人。会場のみんなで質疑応答。楽しく語らいましょう。

⑪ショート映画を鑑賞！
イチオシの作品に投票しよう

日時：１１月２１日（土）
１０：００～１２：００
場所：㋮大会議室
定員：５０人
講師：宮川信次さん
内容：短編映画の上映会。TOKYO TANPEN fest.（短編映画祭）が初めて古賀にやってくる！
こがんと TANPEN fest.2026

無料講座

⑫認知症サポーター 養成講座
新しい認知症観、正しい知識

日時：１２月３日（木）
１０：００～１２：００
場所：㋮１０３洋室
定員：１５人
講師：古賀市キャラバン・メイト連絡会「橙」
内容：認知症を正しく理解し、温かい対応や日常の手助けについて学び、認知症に備えましょう。

⑬新年を迎える門松
放置竹林整備の青竹を使って
※バス移動あり

日時：１２月８日（火）
９：００～１３：００
集合：㋮フォーラム 8:50
場所：筵内の竹林
㋮１０２工芸室
定員：２０人
材料費：８００円
講師：（一社）こがみらい
内容：「楽しい一年になったらいいな。」の願いを込めて、玄関などに飾るミニサイズを作ります。

⑭ウオーキングのすゝめ
歩くための教科書をあなたに

日時：１２月９日（水）
１０：００～１２：００
場所：㋮多目的ホール
定員：３０人
講師：生涯学習推進課
内容：歩き方の基本を学んだ後、天気が良ければ外に歩きに行きます。実践的な講座です。

⑮クリスマスクッキング
作る楽しさ、食べるうれしさ

日時：１２月１２日（土）
１０：００～１３：００
場所：㋮１０１調理室
対象：小学４年生～中学生
定員：２０人
資料代：４００円
講師：健康介護課
内容：料理作りを通して、食の大切さも学びます。家族にも作ってあげたくなるメニューです。

子

⑯花のある暮らし
クリスマス☆アレンジ寄せ植え
※バス移動あり

日時：１２月１８日（金）
９：３０～１２：３０
集合：㋮フォーラム 9:20
場所：安武園芸
定員：１５人
材料費：２，０００円
講師：安武園芸
内容：冬を晴れやかに。産直で、冬の寒さに強く、春まで長く咲き続ける丈夫な植物で楽しめます。

⑰パパと子が学ぶ！
パパっと朝ごはん

日時：１２月２０日（日）
１０：００～１３：００
場所：㋮１０１調理室
対象：小学生と保護者
定員：　８組
材料費：１人５００円
講師：日髙道子さん
内容：冷凍できるおにぎりや味噌玉、目玉焼き生春巻など、朝がラクになるアイデアを紹介します。

子+大

⑱「姿勢が変わる！ やさしい解剖学」
～解剖学から学ぶ姿勢のコツ～

日時：１月１４日（木）
１０：００～１２：００
場所：㋮多目的ホール
定員：３０人
講師：生涯学習推進課
内容：体の設計図を学びます。骨や筋肉を知ることで、“らく”に正しい姿勢をつくることができます。

⑲システマ式リアル護身術
あなたの大切なものを守るために

日時：１月１７日（日）
１４：００～１６：３０
場所：㋮多目的ホール
定員：２０人
講師：松尾　聰さん
内容：危機管理から危機回避、目から鱗の入門編。
老若男女、親子や夫婦、家族での参加大歓迎！！

子OK

リーパスカレッジを“地域”で

リーパスカレッジの各講座は「出前講座」として身近な場所で同じように実施できます。生涯学習推進課にご相談ください。講師を紹介します。
なお、講師料・材料費・会場代などは自己負担です。