



ハーパスカレッジ

まじで気になる100の講座



令和5年度後期
受講生募集中

あなたの「楽しい」が
絆を深める



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。
どしどしご応募ください。

- 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(水)～10月9日(月)
・期間を過ぎても定員に空きがある講座は申込みできます。
・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、
材料費のみ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。

詳しい内容や持って
来るものはこちら
(古賀市公式ホーム
ページ)をご覧ください。



電話や窓口でもお伝えします。
ご希望の方はお尋ねください。



※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

子どもの受講

- 子** 対象は子どものみ (講座によって
対象学年が異なります)
- 子+大** 対象は子ども
必ず保護者と一緒に

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

子どもと一緒に受講したい場合、
保護者、子どもそれぞれの申し
込みが必要です。(対象が
「〇〇と保護者」となっている
ものを除く。)

リーパスプラザこが

【スペシャル講座】

「中村哲医師のもとで」～まかない料理人の報告～

日時：令和6年1月28日(日)
10:00～12:00

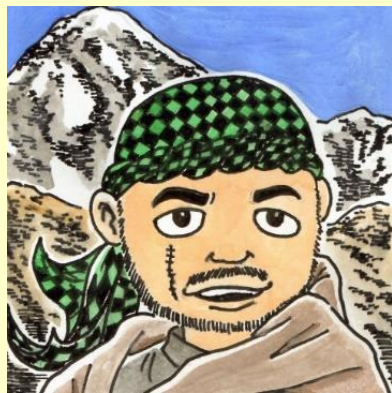
場所： 多目的ホール

定員：40人

講師：杉山大二郎さん

内容：干ばつと戦乱のアフガニスタンで全長26kmの用水路建設に挑んだ中村哲医師の下で過ごした6年の日々。

無料講座



50万人の命をつなぐ大工事の裏方として、現場監督から料理番まで悪戦苦闘した泣き笑いの現地報告をお聞かしてください。

子OK



① 専門家から学ぶ子育て ※この講座のみ先着順

今どきの子育て事情を解説

日時：令和5年10月14日(土)
9:30～12:30

集合： フォーラム9:30

バス移動で福岡女学院看護大学へ

定員：20人

参加費：交流会飲み物代200円

講師：仲道由紀さん(准教授・助産師)、渡辺まゆみさん(講師・保健師) 福岡女学院看護大学

内容：沐浴やおむつ交換などモデル人形で実習。

交流会では悩み解決のための情報交換をしましょう。



② 多肉植物の寄せ植え

ぶっくりかわいいアレンジ

日時：10月20日(金)
13:30～15:30

場所： 103洋室

定員：12人

材料費：1,500円

講師：梅谷みどりさん

内容：種類が豊富で色形も様々。初心者も育てやすい多肉植物のある暮らしを楽しみませんか？



③ 干支を作ってみよう

“たつ”の飾り物を陶芸で

日時：10月21日(土)
9:30～12:00

場所： 102工芸室

定員：21人

材料費：500円

講師：香川義文さん

内容：自分で作った陶器の干支を正月の置物に。来年の幸福を願って心を込めて作りましょう。

子OK



④ 住まいの終活セミナー

「人の終活・家の終活」

日時：10月26日(木)
12:50～13:50

場所： 大会議室

定員：30人

講師：淀川洋子さん

太宰府市空き家予防推進協議会
内容：空き家にならないために家族で話しておくべきこと等、現状や課題を知りましょう。

講座の前で個別相談会有

：要予約14人



⑤ ダンボールコンポスト(全2回)

学ぼう！生ごみ減量→たい肥へ

日時：10月28日(土)
12月2日(土)

10:00～12:00

場所： 102工芸室

定員：10人

(子ども同伴可・両日参加)

材料費：500円(2回分)

講師：NPO法人循環生活研究所

内容：でき上がったたい肥は美しい花を咲かせるガーデニングや美味しい野菜作りに重宝します。



⑥ 骨太調理実習

骨密度、足りていますか？

日時：10月31日(火)
10:00～13:00

場所： 101調理室

定員：12人

資料代：300円

講師：古賀市食生活改善推進会

内容：カルシウムに特化したワンプレートランチ。インボディ測定もできます。妊娠中、産後の方も是非!!



⑦ 幸せな老後づくり

人生100年を自分でデザインする

日時：11月8日(水)
10:00～12:00

場所： 103洋室

定員：15人

講師：田中健児さん

Willmake143

内容：体と心とお金を健やかに保つには？これからの展望できるように様々な情報を紹介します。



申込方法

- 複数の講座をまとめて申し込みめます。
 - 家族等と一緒に受講したい場合などは、それぞれ申し込んでください。
- ※応募多数の講座は抽選により決定します。

受講決定連絡

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

〔結果連絡方法〕

LINEで申込の方：LINEで連絡します。

電話・窓口で申込の方：電話で連絡します。

※17日(火)までに連絡がない場合は、左記の電話申込先にお問い合わせください。

1. 古賀市公式LINE申込

- ・「友達追加」が済んでいない方は、「友達追加」から行ってください
- ・友達になっている方は「メニューをひらく/とじる」→「予約・申込」を押してください。



古賀市公式LINE

2. 電話申込(092)944-1931

下記を伝えてください

- ①名前 ②年代 ③居住小学校区 ④電話番号
- ⑤希望講座(講座名の前の○で囲んでいる数字)

3. 生涯学習推進課(リーパスプラザこが)窓口専用紙に記入してください

⑩キャンドル作り アロマと花と蝋燭の世界

日時：11月18日(土)
14:00~16:00
場所：102工芸室
定員：15人
材料費：1,500円
講師：横田有里子さん
内容：香りを楽しむアロマワックスサシェと、飾っても灯しても可愛いカップケーキ型の2種類を製作します。

子OK



⑪ヘルマンハーブ体験 楽器を弾く夢をかなえます

日時：11月29日(水)
14:00~16:00
場所：103洋室
定員：16人
楽器使用料：1,100円
講師：谷川久美子さん
内容：障がいの子のために父が開発した楽器。シートの楽譜をなぞるだけで天使の音色を奏でられます。



⑧大人と子でクッキング 「魚」を使った調理実習

日時：11月12日(日)
10:00~13:00
場所：101調理室
定員：小学生と保護者8組
資料代：500円(1組)
講師：古賀市食生活改善推進会
内容：いわしの手開きと簡単味噌汁、ドレッシングで炊き込みご飯。理想的な和づくりをします。

子+大



⑨健康チャレンジ10か条 「良質な睡眠」を考える

日時：11月16日(木)
10:00~12:00
場所：100多目的ホール
定員：100人
講師：院長有吉祐さん
有吉祐睡眠クリニック
内容：睡眠負債をはじめとした睡眠と健康の関係や、睡眠の上手なとり方などを分かり易く解説します。



⑫親子でエクササイズ 子どもと一緒にリフレッシュ

日時：11月30日(木)
10:00~11:30
場所：306レク室
定員：歩ける1~2歳位の親子8組
講師：宇多村ひろ子さん
健康運動指導士
内容：親子でふれあいあそびや体操をしながら、楽しく体を動かしましょう！

子+大



⑬思いのままに伝える 絵手紙でいつもと違う年賀状

日時：12月6日(水)
10:00~12:00
場所：地域活動サポートセンターゆい(サンコスモ古賀内)
定員：15人
材料費：200円
講師：介護予防サポーター
内容：例年と趣向を変えて絵手紙年賀状に挑戦しませんか。新年にふさわしい絵柄の箸袋も作ります。



⑭自作のお正月飾り 花々で彩る「福を呼び込む熊手」

日時：12月8日(金)
10:00~12:00
場所：103洋室
定員：20人
材料費：2,200円
講師：森由美子さん(プリザミーマ)
内容：福をかき集める、福を掴んで離さないと言われていた熊手を作りましょう。



⑮ジビエ精肉体験 狩猟といのちについて学ぶ

日時：12月9日(土)
10:00~14:00
集合：フォーラム9:20
バス移動で快生館へ
定員：10人
材料費：2,500円
講師：相良彩乃さん、宿野部真央さん
内容：狩猟や精肉について学び、鳥獣被害など地域課題について考えます。試食会とお土産があります。



⑯大人も絵本を通じて 異文化体験

日時：12月10日(日)
10:00~12:00
場所：101中会議室
定員：20人
講師：眞子由佳里さん
古賀市交流型日本語教室の皆さん
内容：世界の絵本の読み聞かせをその国の言葉で聞き、その音に慣れ親しむ。遠い国を身近に感じる楽しい時間。

子OK



⑰火曜日の竹林隊体験 現地で環境保全活動を学ぶ

日時：12月12日(火)
9:00~12:00
集合：フォーラム8:50
バス移動で筵内の竹林へ
定員：15人
材料費：500円
講師：一般社団法人こがみらい
内容：竹を伐採し燃やします。焚火で焼いた芋を食べながら次世代に繋ぐ自然保護について語り合います。



⑱6秒間の怒りの管理 アンガーマネジメント

日時：12月16日(土)
10:00~12:00
場所：103洋室
定員：10人
(子育てに関わる人)
講師：山口菜津美さん
内容：子育て中のイライラとうまく付き合う方法を学べます。

無料講座



⑲わたしの身体は？ なるほど、そげんこと！塾

日時：1月13日(土)
10:00~12:00
場所：103洋室
定員：15人
講師：新小田幸一さん
広島大学名誉教授(元 広島大学大学院 歯歯薬保健学研究科教授)
内容：適切な運動や動作法、転倒しないバランス法を理解し、健康な日常生活へとつなげよう。



⑳朗読家からしっとり 聴く、日本の文学

日時：1月20日(土)
9:30~12:30
集合：フォーラム9:20
バス移動で九本柿庵へ
定員：10人
講師：荒巻純さん
内容：公認心理師の資格を持つ朗読家から聴く読書。古民家で心に深く染み入る本の世界をご堪能ください。



㉑キッズマネー講座 子どもにお金の教育を

日時：1月21日(日)
10:00~12:00
場所：101中会議室
定員：小学1~4年生と保護者10組
講師：横手光司さん
内容：お子さんは楽しみながらお金の大切さを、保護者はお小遣いのあげ方や資金計画などを学べます。

無料講座

子+大



子どもの受講

子 対象は子どものみ
子+大 対象は子ども
 必ず保護者と一緒に
 (講座によって
 対象学年が異なります)


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

子どもと一緒に受講したい場合、
 保護者、子どもそれぞれの申し
 込めが必要です。(対象が
 「〇〇と保護者」となっている
 ものを除く。)


 リーパスプラザこが



②20分運動パッケージ
運動をDIYしましょう

日時：1月31日(水)
13:30~15:30
場所： 303和室
定員：12人
講師：生涯学習推進課健康運動
指導士
内容：姿勢改善や体力づくりの
運動をします。マイプログラム
作りのポイントについてお話し
します。




③古賀の宝「船原古墳」
馬の飾り「杏葉(ぎょうよう)」を作ろう!

日時：2月3日(土)
13:30~15:30
場所： 中会議室
定員：9人
講師：歴史資料館館長
内容：船原古墳の話聞き、石
こうの杏葉に色付けしよう!型
を使って石こう固め体験も!

子OK  






④野球ボールあそび
はりきる子ども達が輝く

日時：2月4日(日)
13:00~15:00
場所：市民体育館
定員：小学1~3年生30人
講師：奥村浩正さん、
九州産業大学準硬式野球部
内容：うっ!なげる!とる!は
しる!ベースボール型運動遊び
を楽しみましょう。


子 



⑤Men's kitchen (全2回)
さあ、今から始めよう!

日時：2月 8日(木)
15日(木)
10:00~13:00
場所：サンコスモ古賀調理室
定員：男性15人(両日参加)
資料代：1,000円(2回分)
講師：健康介護課管理栄養士
内容：いつでも健康に過ごす
ための良質な食事。料理の基本
から応用まで学べます。


    




⑥アロマクラフト
今のあなたに必要な香りは?

日時：2月9日(金)
10:00~12:00
場所： 103洋室
定員：15人
材料費：1,000円
講師：星野久美子さん
内容：効能や体調に合わせて、
選んだアロマでオリジナルの
ロールオンオイルを作りましょ
う。


 


⑦これって思春期あるある?
うちだけじゃないのかも

日時：2月10日(土)
10:00~12:00
場所： 103洋室
定員：10人
講師：中村隆さん
内容：教員でもやっちゃった失
敗と工夫(父親編、母親編)を
元に、我が子の作戦会議をみん
なで楽しんじゃいましょう。


無料講座   


⑧ズンバで健康づくり
音楽に合わせて、気分発散

日時：2月16日(金)
10:00~12:00
場所： 203ダンス室
定員：15人
講師：池田万理さん
内容：難しそうだななんて思わ
ないでください。ダンスフィッ
ネスです。みんなで楽しくいい
汗流しましょう。





⑨SDGsって何だろう?
カードゲームで楽しく

日時：2月17日(土)
9:30~12:30
場所： 103洋室
定員：12人
講師：生涯学習推進課職員
内容：みんなが住み続けること
ができるまちってどんなまちだ
ろう?まずは、参加しませんか。

無料講座 

⑩ピラティス体験
インボディ測定も同時開催

日時：2月17日(土)
14:00~16:00
場所： 204・205ダンス室
定員：20人
講師：スポーツ推進委員
内容：ピラティスやレクリエー
ション式体力チェックを楽しく
体験し、健康・体力づくりを意
識してみませんか。



リーパスカレッジを地域の人と、お友達と

毎回大好評の「リーパスカレッジ」。この人気講座が「出前」できることを
 ご存じですか?メニューにある講座を地域や友人同士などで実施したい
 場合はご相談ください。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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



各講座の右下にあるマークは、
 SDGsのゴールを示しています。

SDGs(持続可能な開発目標)とは、
 2015年の国連サミットで採択され
 た2030年までの国際目標です。持
 続可能な世界を実現するため、17
 の目標(ゴール)が定められてい
 ます。古賀市でもさまざまな取組
 を実施しています。
 リーパスカレッジの各講座を受講
 することを通じて、市民の皆さん
 にSDGsを意識した暮らしにつなげ
 ていきたいと考えています。

受講中、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。

[申込・問い合わせ]

生涯学習推進課 公民館係 (リーパスプラザこが内) ☎944-1931

電話・窓口は火~日曜の8時30分~17時まで(祝日も開館) ※10月9日(月)は開館

mail: kouminkan@city.koga.fukuoka.jp (LINEでのお問い合わせはできません)