

60才からの
学び!!

令和4年度
周望学舎・穴生学舎
入学案内

研修生募集



周望学舎



穴生学舎

シニアの方のいきいきライフを応援する場
新しい自分探ししてみましよう

周望学舎・穴生学舎で、生きがい・健康・仲間づくりや
社会参加の方法を楽しく学んでみませんか。

※両学舎では新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでいます。

北九州市立年長者研修大学校

(指定管理者) 北九州シニアネットワークアカデミー共同事業体

周望学舎の 研修コース

一般コース(教養系)

一般コース(健康系)

実技コース

※研修内容は講師の都合等により変更になることがあります。
 ※健康系のコースは運動強度を人形で表しています。(人々々 高、人々 中、人 低)

全コース、「共通科目」として、地域ボランティア活動、レクリエーション、社会見学などがあります。

月 曜 日	<h2>歴史に学ぶコース</h2> <p>郷土に関わりの深い歴史探訪と日本の文化のルーツを探り、歴史の裏話や先人の知恵を学びます。</p> <p>定員40名</p> <ul style="list-style-type: none"> 歴史になにを学ぶか 旧石器・縄文の人びと 戦国の女性の生き方 世界遺産八幡製鉄所 北九州市の歴史
	<h2>やさしいヨガと脳トレコース(人)</h2> <p>ヨガを継続して実践し、さまざまな脳トレーニングを体験することで、しなやかな身体と心をつくります。</p> <p>定員36名</p> <ul style="list-style-type: none"> ほくしヨガ・顔ヨガ・薬膳茶できれいに 脳のしくみと認知機能 ヨガのごはん〜マクロビオティック〜 脳がよるこぶシナプソロジー ゲームで脳トレ
	<h2>写真入門コース(デジタルカメラ)</h2> <p>野外撮影等を通じて、デジタルカメラの取り扱いや撮影技術を習得します。</p> <p>定員32名</p> <ul style="list-style-type: none"> 撮影の基礎知識 風景と花の写真 ネイチャーフォト スナップ・ポートレート 野外撮影

火 曜 日	<h2>ふるさとの文化コース</h2> <p>郷土史を中心に、地域にまつわる歴史や文化を学び、趣味や教養を身につけます。</p> <p>定員40名</p> <ul style="list-style-type: none"> 門司港レトロ周辺の歴史探訪 北九州の祭りと文化 小倉藩葡萄酒事情 歴史文化の中の神社仏閣 和歌俳句名言名文を楽しもう
	<h2>健康づくりサポーターコース(人々)</h2> <p>健康づくりの基礎から実践までを学び、自らの健康づくりに加え、地域の健康づくりに役立ちます。</p> <p>定員40名</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーキング 筋力アップ ・アダプテッドスポーツ 介護予防体操(てんとう虫体操) ニュースポーツ ・脳トレ 健康づくり企画・演習
	<h2>花と野菜づくりコース</h2> <p>園芸の知識を学び、花づくりや野菜づくりに親しむことができます。</p> <p>定員28名</p> <ul style="list-style-type: none"> 花・野菜・土づくりの基礎 手軽で楽しい挿し木について 花・野菜の種まき ・野菜の収穫 小果樹の育て方 ・病害虫と防除 コンパニオンプラントの概要について

受講生の声

健康は日常生活の中に

生活情報コース 綴木忠子

高齢化が進んでいる今、私達がどうすれば健康で快適に過ごせるかのヒントをたくさん学ぶことが出来ました。数多く出回っている発酵食品の見分け方、障害のある方達への理解と接し方、いろいろな災害への準備と対処の話などなど。ときには落語を聞いたり、歌を歌って楽しんだり。又、皆さん多趣味で、その趣味を生かしてボランティアで活躍されている方々も多くいて、元気は日常の生活の中にあることを認識した、意義のあるコースです。



暮らしと環境コース

日々の暮らしが環境に与える影響や身近な環境問題について考えます。環境首都北九州の先進的な施設の見学や独自の取り組みなどについても学びます。

定員
40名

- ・北九州SDGs未来都市
- ・みんなで取組む3R
- ・気軽にできる家庭生ごみの減量化
- ・北九州環境首都検定（12月中旬）

体力増進コース

楽しく体を動かして筋力や持久力を高めます。また、屋外活動やレクリエーションなどにより心と身体のリフレッシュも行います。

定員
40名

- ・軽登山
- ・ウォーキング
- ・音楽で脳トレ
- ・ニュースポーツ
- ・筋力トレーニング
- ・ストレッチで柔軟性アップ
- ・ヨガでリラクセス
- ・有酸素運動エトセトラ

歌って健幸コース

音楽レクリエーションを通して、自らの健康・健口・健幸を学び、心身のリフレッシュとボランティア活動に繋げて行くことを目指します。

定員
30名

- ・イキイキ発声法
- ・音楽の基礎知識
- ・ミュージックアラカルト
- ・脳トレ・リズムに合わせて
- ・健幸ソングでめざそう「ウェル・ビーイング」
- ・ボランティア活動の企画実践

地域ふれあいコース

さまざまな地域活動を知り、地域福祉やまちづくりに必要なコミュニケーション力や地域で活躍できる技能を学びます。

定員
34名

- ・コミュニケーション技術を磨く
- ・地域で役立つ音楽レクリエーション
- ・いろいろなボランティアを知る
- ・普段の暮らしのしあわせ探し
- ・地域「参画」の楽しさ発見

脳の活性化とウェルネスコース

心、目、脳機能、健康等の講義と、教室で座ってできるトレーニングを通して、脳の認知機能や視覚機能の向上を図ります。

定員
40名

- ・目と耳からの情報で認知症を防止
- ・脳を鍛えて脳の力を最大限発揮
- ・心の持ち方で良いホルモンを出そう
- ・自律機能を整える
- ・眼球運動
- ・イメージトレーニング

健康管理コース

食生活や筋力の維持など健康管理に関して基礎知識を学びます。また、楽しく体を動かして体力づくりを目指すとともに、体のケアの方法も学びます。

定員
40名

- ・ニュースポーツ
- ・目の健康管理
- ・ひまわり太極拳
- ・エアロビクスで体力づくり
- ・心の健康講座
- ・終活のすすめ
- ・身体のリセット(ヨガ入門)
- ・歯科治療最前線
- ・薬の話

生活情報コース

現代社会の中での暮らし方を学び、高齢期を豊かに過ごすための知識を身につけます。

定員
40名

- ・色彩の上手なとりいれ術を学ぶ
- ・脳の活性化を学ぶ
- ・災害に役立つ知恵
- ・楽しく音楽タイム
- ・相続について学ぶ
- ・元気なうちに備える安心ノート

心と身体の健康コース

介護予防に関する知識や技能を習得するとともに、自らの心と身体の健康についても理解を深めます。

定員
40名

- ・笑って健康
- ・リンパセルフケアセラピー
- ・アロマの楽しみ方
- ・椅子に座ってエアロビクス
- ・野菜ソムリエによる生活習慣病予防

書道入門コース

書道の基礎技術を学び、文字についての知識習得や書く喜びを知ることができます。

定員
26名

- ・書を学ぶ心構え
- ・筆の持ち方・姿勢・運筆
- ・基本点画 永字八法
- ・楷書・行書・草書・隷書
- ・実用文・百人一首・俳句・写経

受講生の声

延ばそう健康寿命

体力増進コース 森藤国夫

このコースは、運動量を表すウォーキングマークが3個もついでおり、健康コースの中では一番ハードなコースです。

ストレッチや筋力トレーニング、軽登山、街中ウォーキング、ニュースポーツと多彩なメニューがカリキュラムに組み込まれています。

このコースは85%以上が実技なので体力増進を目指すにはピッタリのコースです。

コース開始時に体力測定をして、2月の修了時の再測定で、運動の成果をチェックします。

体力を増進し、健康寿命を延ばすことを目指して、再測定の結果を楽しみにみんなで頑張っています。



穴生学舎の 研修コース

一般コース(教養系)

一般コース(健康系)

実技コース

※研修内容は講師の都合等により変更になることがあります。
 ※健康系のコースは運動強度を人形で表しています。(人々々 高、人々 中、人 低)

全コース、「共通科目」として、地域ボランティア活動、レクリエーション、社会見学などがあります。

月曜日	<h2>文化伝承コース</h2> <p>日本の伝統的な文化・生活などを学び体験します。世代間の交流などを通じて次世代への文化の伝承を考えます。</p>	<p>定員36名</p> <ul style="list-style-type: none"> 布ぞうり作成 漢字のはなし 水引きつくり ちぎり絵 オノマトペ 藍染め 幼稚園児と交流 お灸セルフケア
	<h2>心と身体の健康コース (人)</h2> <p>介護予防に関する知識や技能を習得するとともに、自らの心と身体の健康についても理解を深めます。</p>	<p>定員36名</p> <ul style="list-style-type: none"> 痛みを予防するカラダのチェック 野菜の力でアンチエイジング 日常生活での健康体力づくり 自立神経って何!? やさしい漢方講座
	<h2>写真入門コース(デジタルカメラ)</h2> <p>初心者を対象に野外撮影等を通じて、デジタルカメラの取り扱いや撮影技術を習得します。</p>	<p>定員26名</p> <ul style="list-style-type: none"> デジタルカメラの基礎 野外撮影 季節ごとの写し方(風景・花・ポートレート・夜景など)
火曜日	<h2>歴史に学ぶコース</h2> <p>古代から近代の郷土史まで幅広い年代を歴史探訪します。また、実際に史跡を訪れる予定です。</p>	<p>定員36名</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の歴史・郷土史を学ぶ 大河ドラマの時代背景 史跡めぐり
	<h2>健康づくりサポーターコース (人々)</h2> <p>健康づくりの基礎から実践までを学び、自らの健康・体力づくりとともに地域の健康づくりに役立てます。</p>	<p>定員36名</p> <ul style="list-style-type: none"> 今の健康を保つための栄養 メンタルヘルス 音楽で人生をよりイキイキ 座ってできる健康体操 日常生活における健康づくり
	<h2>実用書道コース</h2> <p>書道の基礎知識を学び、ペン習字や毛筆による実用書の知識を習得、書く喜びを知ることができます。</p>	<p>定員26名</p> <ul style="list-style-type: none"> 書道の基礎知識 日常的に使う漢字とかな 年賀状・あいさつ文の書き方

受講生の声

テーマは社会参加

健康スポーツコース 内原義正

WHOの健康の定義によると、健康とは身体的、精神的、社会的に良好な状況であり、病気で無い事がイコール健康だと言う事で無く、社会参加がなされていると言う事を意味している。

社会参加する事により人間は自分が生きている意味を感じると言われています。

現在私達が学ぶ健康スポーツコースでは、ニュースポーツからハワイアン、合気道、タイ古式マッサージ、ヨガ、リズム体操からスポーツ医学、心と体の健康など充実した講座がいっぱい。

是非、新しい世界に挑戦してみませんか。



水曜日	<h2>郷土のなりたちコース</h2> <p>北九州市の歴史や文化、日本の近代化を支えた石炭産業の興隆や製鉄所の誘致設立など、わが郷土の産業・文化の成り立ちを学びます。</p>	定員36名 <ul style="list-style-type: none"> 都市変遷のストーリーと近現代建築 日本の近代化を支えた北九州のものづくり 筑前六 endpoint いかにして環境都市へとなっていったか
	<h2>ストレッチと脳トレ (人)</h2> <p>病気にならない未病予防の養生法を学び、ストレッチや脳トレを通じて脳とからだをリフレッシュします。</p>	定員36名 <ul style="list-style-type: none"> 四季に応じた養生法 経絡、ツボ ・ストレッチ シナプソロジーチャレンジ ボディパーカッション ボールやタオルを使って楽しもう
	<h2>絵画入門コース</h2> <p>絵画の基礎知識を学び、作品の制作を行います。</p>	定員26名 <ul style="list-style-type: none"> 水彩画・油彩画の基礎知識とさまざまな技法 絵はがき制作 巨匠の作品模写
木曜日	<h2>地域ふれあいコース</h2> <p>まちづくりや地域福祉などに関わる幅広い学習やコミュニケーション力を養い、地域で活躍できる技能を身につけます。</p>	定員36名 <ul style="list-style-type: none"> 話し方のコツ教えます 地域のまちづくりと健康づくり 災害・防災への備え コミュニケーション技術を磨く
	<h2>健康管理コース (人々)</h2> <p>食生活や筋力の維持など健康管理に関する基礎知識を学びます。</p>	定員36名 <ul style="list-style-type: none"> ニュースポーツ 健康体力づくり ・介護予防体操 暮らしに役立つ食品表示 目の健康 ・お口の健康
	<h2>やさしい英会話コース</h2> <p>実際の会話を、リズムの良いやり取りが続くように学びます。一つのフレーズから応用を効かせたバリエーション豊かな表現を学びます。</p>	定員30名 <ul style="list-style-type: none"> 日常のいろんな場面での会話 レストランで、道案内で、部屋の中で 気軽に楽しく、まずは話してみましょ
金曜日	<h2>シニアライフデザインコース</h2> <p>年長者の暮らし方を学び、楽しく元気に過ごすための知識を身につけます。</p>	定員36名 <ul style="list-style-type: none"> 暮らしと法律知識 事例による暮らし方 財産承継(相続、遺言の基礎知識) 食と健康(発酵食品・カロリーとダイエット) やさしい経済 ・医療と介護
	<h2>世界遺産と歴史コース</h2> <p>行って観たい!知りたいたい!世界の史跡や文化。後世に伝える荘厳な建物(遺跡)や美しい歴史的景観、その歴史を学びます。</p>	定員36名 <ul style="list-style-type: none"> イギリスの世界遺産と歴史 フランスのモンサンミッシェルとその湾 スペインのアントニ・ガウディの作品集 ロシアの世界遺産と歴史
	<h2>健康スポーツコース (人々々)</h2> <p>ニュースポーツの実践を中心として、楽しく健康づくり・体力づくりに取り組みます。(運動のできる方が対象)</p>	定員36名 <ul style="list-style-type: none"> ハワイアン・フラ ・タイ古式マッサージ ストレッチ ・誰にでもできる護身術 豊かな心と身体づくり方 山歩き ・ニュースポーツ

受講生の声

より良い齢を重ねよう

郷土のなりたちコース 義満靖男

発展を遂げた郷土のなりたちを、歴史、文化、石炭産業の興隆や製鉄所誘致などの何故・どうしてをテーマに学んでいる。多彩な講師陣から豊富な資料が配布され、講義は丁寧に分かり易く進行している。

講義等で初めて明らかになる事柄に、驚きあり、感動ありのドキュメントは、ちょうど著名人の家族の歴史を本人に代わって徹底取材し、本人の自己認識や家族の絆を見つめ直す契機となるTVの番組さながらです。郷土への誇りが醸成され、愛着が一層高まってきます。

現地見学や軽い運動もあります。学舎に集うことで、健康維持、新しい仲間との交流、新たな意欲の発見などがあり、きっと新ライフへの契機になるでしょう。



年長者研修大学校ってどんなところ？

周望学舎・穴生学舎は、シニアの方のいきいきライフを応援する場です。

昔なつかしく、でも、今改めて新鮮なスクール形式の研修を通じて、カルチャーセンターとは違った生きがい・健康・仲間づくりや社会参加の方法などを学んでみませんか。

各コースとも、あなたの好奇心や向学心を満足させる専門講師が揃っています。

では、年長者研修大学校での生活の流れを見てみましょう！

学舎の一日

9:15	登校
9:30	ホームルーム
10:00	1時限目
12:00	昼休み
13:00	2時限目
15:00	清掃
15:15	下校

学舎の主な行事

4月	入学式・オリエンテーション	11月	修学旅行
5月		12月	
6月	スポーツ大会	1月	
7月		2月	
8月		3月	修了式
9月			
10月	大学祭		



▲スポーツ大会



▲修学旅行

よくあるご質問にお答えします。

Q 年間の研修はどのようになっていますか？

A 全コース受けていただく「共通科目」とコース独自の「専門科目」で構成されています。「共通科目」では、地域ボランティア活動、レクリエーション、社会見学などがあります。

Q スポーツ大会、大学祭、修学旅行などの行事はすべて参加しなければなりませんか？

A 周望学舎・穴生学舎は、カルチャーセンターとは異なり、行事も含めた研修を行っています。とても楽しい行事ばかりです。授業の一環としてすべての行事に参加していただいています。

Q 研修の様子を知りたいのですが？

A 両学舎のホームページ内にある職員ブログで研修やイベントの様子を紹介しています。「周望の丘から」または「穴生学舎つれづれ日記」で検索してください。

穴生学舎 つれづれ日記



Q 自家用車で通学することはできますか？

A 両学舎とも自家用車で通学することはできますが、登録制となっています。但し、台数に制限がある為、登録できない場合もあります。(周望学舎) また、周望学舎ではJR西小倉駅から無料のスクールバスを運行しています。(時刻表：裏表紙)

Q 実技を1年間で修得できますか？

A 実技コース修了後、2年間学べる研究クラブに進むことができます。(定員制です)

年長者研修大学校への申込み

応募概要

- ①応募資格 北九州市内に在住し、令和4年4月1日現在、60歳以上の方
※1年間を通して研修及び学校行事に参加できる方
- ②研修期間と研修時間 令和4年4月～令和5年3月までの1年間、おおむね週1回の登校
研修時間9：30～15：00（ホームルーム、休憩時間を含みます）
- ③受講料及び納入方法 受講料 年間24,000円（半期に12,000円ずつの分割納入です）
行事に関する経費及び各コースの教材費等は別途必要です。

応募上の注意

- ①応募は周望学舎・穴生学舎のいずれか **1校のみ** です。
- ②周望学舎・穴生学舎で **一度も受講したことのない方の優先枠** があります。
- ③ **入学申込書を提出した後**は、希望のコースなどの **変更はできません**。また、入学申込の取消や入学を辞退した場合は、今年度の周望・穴生両学舎のコース（欠員募集を含む）に再度応募することはできません。ご了承ください。よくご確認の上、入学申込書をご提出いただきますようお願いいたします。
- ④令和元年度～令和3年度に受講経験のあるコースにはご応募いただけません。（令和2年度受講のコースは再度ご応募できます。）ただし、令和元年度以降の入学者でその年度の12月末までに中途退学された方は同一コースにご応募いただけます。
平成30年度以前に受講したことのあるコースには再応募できます。
また、名称は違っても、同じものとして取り扱うコースがありますので、以下の表をご参照ください。

	令和4年度コース	同一とみなすコース（令和元年度以降）
一般	ふるさとの文化（周望）	文化伝承（穴生）
	文化伝承（穴生）	ふるさとの文化（周望）
	シニアライフデザイン（穴生）	生活情報（周望）
	生活情報（周望）	シニアライフデザイン（穴生）
実技	書道入門（周望）	実用書道（穴生）
	実用書道（穴生）	書道入門（周望）

各コースの内容につきましては、それぞれの学舎にお問合わせください。

* この太枠欄には記入しないでください。

入学申込書

令和4年 月 日

(令和4年4月1日現在で、満60歳以上の人)

<input type="checkbox"/> 新人	<input type="checkbox"/> 男性
<input type="checkbox"/> 経験者	<input type="checkbox"/> 女性

フリガナ	姓	名	性別	男・女	生年月日	T S	年	月	日	歳
氏名										
住所	(〒 -) 北九州市 区 自宅TEL (-) 携帯TEL (- -)									
これまでに、学舎のコース受講経験はありますか。 有 ・ 無										
希望校を○で囲ってください。 周望学舎 ・ 穴生学舎										
希望するコース	希望コース名								曜日	
	第1希望	コース						曜日		
	第2希望	コース (※第2希望がない場合は×を記入してください)						曜日		
令和元年度～令和3年度までの受講経験があれば、下にご記入ください。										
令和元年度 (2019年度)	コース (周望・穴生)				令和3年度 (2021年度)	コース (周望・穴生)				
令和2年度 (2020年度)	コース (周望・穴生)									
受講時の要望があれば教えてください。(例:耳が聞こえにくいので席を前にして欲しい)										
研修生募集を何で知りましたか?(あてはまるものを○で囲ってください。複数回答可) 市政だより ・ 市社協だより ・ ホームページ ・ 友人の紹介 周望学舎または穴生学舎 ・ その他 ()										

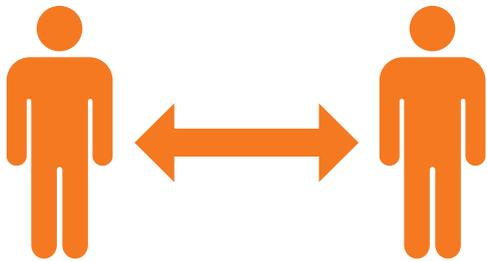
* 提出後の希望コースの変更はお受付できません。

* 住所・氏名・郵便番号を記入した無地の郵便ハガキを必ず添付して提出してください。

* 記載された個人情報、入学の抽選事務や研修情報の提供以外の目的には使用いたしません。

* 短期講座は受講経験には含みません。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため 次の取組みを実施しています



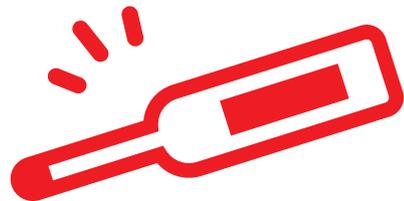
人との距離を確保



マスクの着用



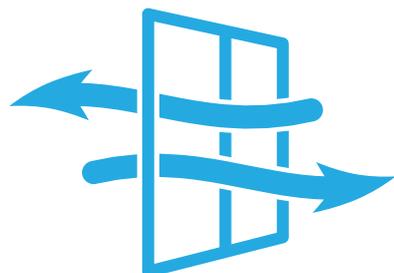
手洗い・手指の消毒



利用者の検温



施設の消毒



定期的な換気



連絡先確認の
ご協力をお願い



ご利用自粛のお願い
(咳、発熱などの症状のある方)



生涯現役 夢追塾 17期生 募集中



人生100年時代、仲間と学ぶ夢の叶え方

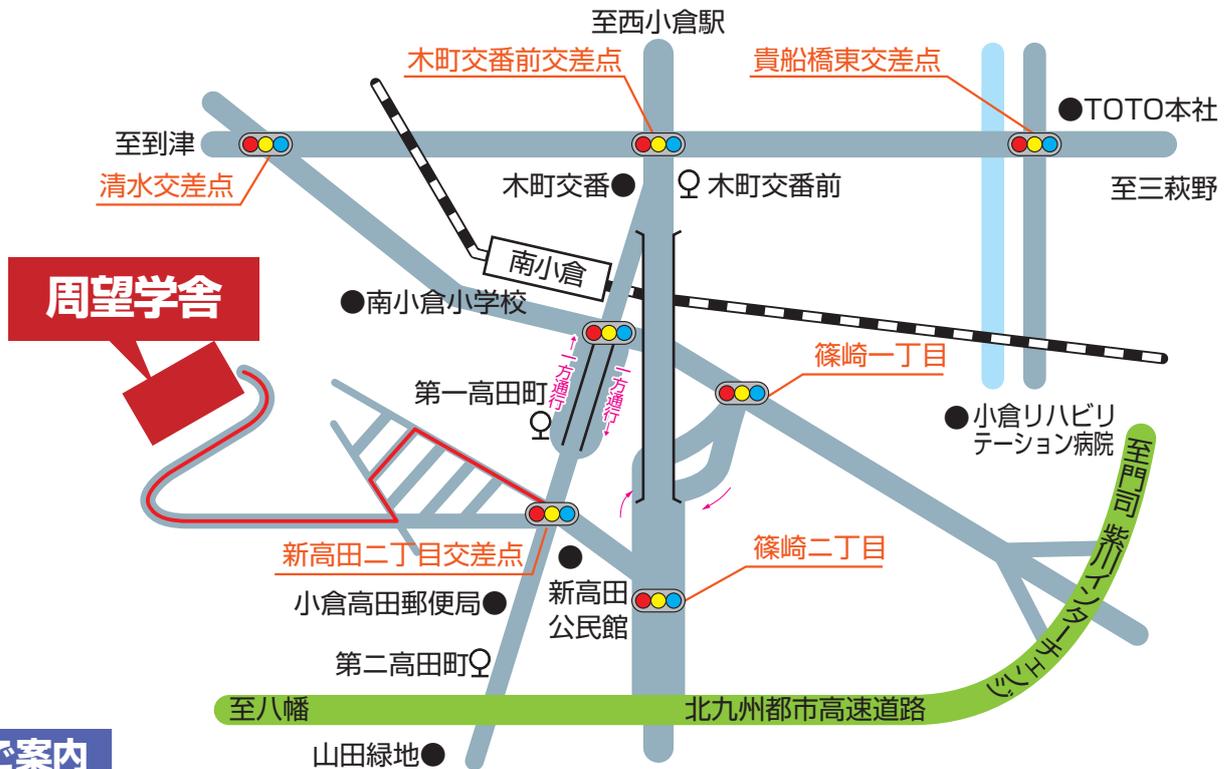
【対象】 概ね 50 歳以上の方 【受講期間】 2022 年 6 月～翌年 3 月 【受講料】 5 万円 【会場】 オンライン・市内各所
 【お問合せ】 北九州市生涯現役夢追塾事務局（特定非営利活動法人里山を考える会内）
 〒805-0071 北九州市八幡東区東田 2-5-7/TEL.093-662-3100/MAIL.info@yumeoi.org
 生涯現役夢追塾は、「北九州シニアネットワークアカデミー共同事業体」で運営を行なっています。



←詳しくはコチラ

周望学舎

交通アクセス



交通ご案内

- JR南小倉駅で下車、徒歩18分
- JR西小倉駅で下車、スクールバスで15分
- 西鉄バス停「第一高田町」より徒歩15分
※西小倉駅よりスクールバス送迎あり

〒803-0852 小倉北区新高田二丁目29-1
TEL 591-2626 FAX 591-2629

迎え	JR 西小倉駅	西鉄バス 八坂神社	小倉北区 ムーブ前	木町交番 向かい側	周望学舎
定期便1	8:50	8:52	8:55	9:00	9:05
定期便2	8:55	8:57	9:00	9:05	9:10

送り	周望学舎	木町 交番前	ソレイユ ホール前	西鉄バス 八坂神社	JR 西小倉駅
定期便	15:15	15:20	15:25	15:28	15:30

穴生学舎

交通アクセス



交通ご案内

- JR「黒崎」方面からは
 - (1) 西鉄バスの系統番号82で、「穴生ドームバス停」下車、徒歩0分
 - (2) 西鉄バスの系統番号57で、「穴生ドーム南口バス停」下車、徒歩7分
- 筑豊電鉄「穴生電停」から徒歩15分

〒806-0058 八幡西区鉄竜一丁目5-1 TEL 645-6688 FAX 645-6661