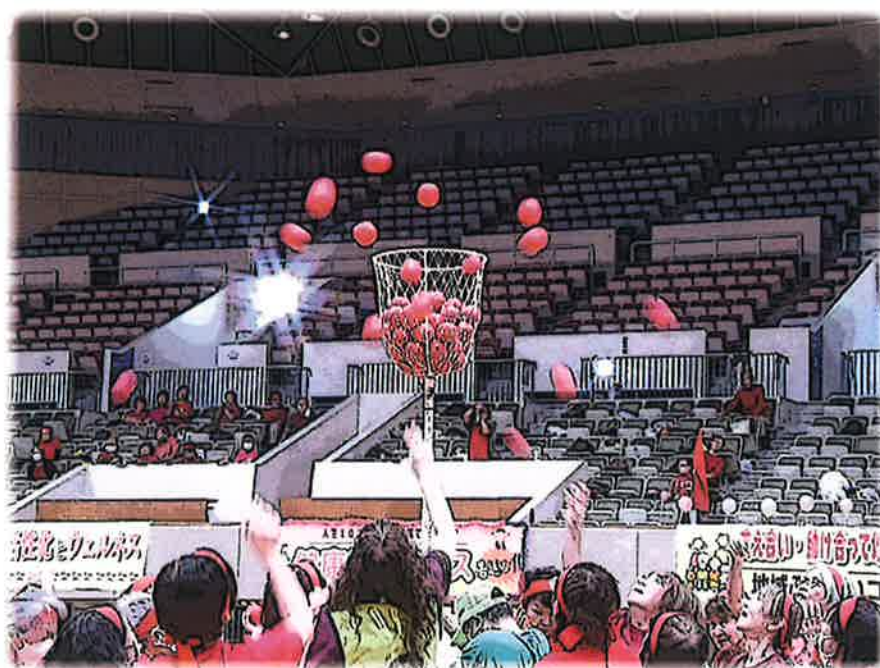


北九州市立年長者研修大学校 入学のご案内

周望学舎 令和8年度

研修生募集!



集まれ!!

60歳以上のアクティブシニア

周望学舎で、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。

年長者研修大学校周望学舎ってどんなところ？

周望学舎はシニアの方のアクティブライフを応援する場です。

趣味を深めたい方、健康づくりをしたい方、地域での活動を学びたい方など、入学の目的は人それぞれ。

多彩な研修コース(17コース)の学び、仲間との出会いをとおして、生きがい・健康・仲間づくり・社会参加にチャレンジしてみませんか。

楽しく学んで“しあわせアクティブシニア”を目指しましょう!!

周望学舎の 研修コース

教養系コース

健康系コース

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(人)で表しています。(人(人) 高、人(人) 中、人(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、校外学習などがあります。

月曜日

ふるさとの文化コース

郷土の歴史や文化について街歩きも交えて楽しく学び、ふるさとの魅力を再発見します。

定員40名

- ・三大祇園シリーズ・トイレの歴史とTOTO
- ・門司港おひな様めぐり
- ・故郷の宝を活かしたまちづくり
- ・小倉藩葡萄酒事情
- ・郷土の伝統文化

ヨガと脳トレエクササイズコース(人(人))

ヨガでボディケアをして、リズムに合わせて体を動かし、脳と身体をリフレッシュします。

定員34名

- ・ヨガポーズ①～④・顔ヨガ・薬膳茶できれいに
- ・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・転倒予防
- ・若返り椅子ヨガ体操
- ・姿勢改善エクササイズ

エンジョイ写真コース

スマホ、コンデジ、一眼レフなどデジタルカメラの機能や取扱いを学び、撮影技術を習得することで趣味としての写真を楽しまします。

定員22名

- ・撮影の基礎知識
- ・風景と花の写真
- ・スナップ
- ・野外撮影

火曜日

生活情報コース

充実したシニアライフを送るため、生活に役立つ情報や、心豊かに健康で過ごすための知識を学びます。

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

体力増進コース(人(人(人)))

ニュースポーツや軽登山、有酸素運動などで楽しく体を動かし、筋力や持久力を高めます。

定員40名

- ・軽登山・ウォーキング・バスハイク
- ・有酸素運動・ストレッチ体操
- ・筋力トレーニング
- ・ニュースポーツ
- ・ヨガでリラックス・健康啓発講座
- ・最初と最後に体力測定

花と野菜づくりコース

花を育てる楽しみや野菜を収穫する喜びをライフスタイルに取り入れてみませんか？講義と実践で基礎知識を学びましょう。

定員24名

- ・土づくり、肥料、栽培の基礎
- ・病害虫と防除
- ・種まきから始める花壇づくり
- ・野菜の種まきから定植、収穫まで
- ・施設見学及び活動体験

健幸ミュージックアドバンスコース

健幸ミュージックコースで学んだスキルの向上と地域での実践を目指すコースです。健康ミュージックコースを受講したことがある方向けの内容です。

定員26名

- ・音楽レクリエーション
- ・多世代交流
- ・コンサートホール見学とステージ体験
- ・銭太鼓上級編
- ・ハンドベルの学びを深める
- ・ボランティア活動の企画実践

いきいきコミュニティコース

地域で活かせるボランティアやレクリエーションなどを学び、仲間づくりや身近な暮らしのまちづくりを通して地域での生涯現役を目指します。

定員
30名

- ・コミュニケーション技術を磨く
- ・地域で役立つレクリエーション
- ・いろいろなボランティアを知る
- ・地域で役立つ地域防災
- ・地域「参画」の楽しさ発見
- ・スマートフォンの便利な使い方

水
曜
日

健康づくりサポーターコース(人々)

健康づくりの基礎から実践まで楽しい実技も交えて学び、自身の健康寿命を延ばすとともに地域の健康づくりに役立てます。
～運動、栄養、社会参加で健康長寿 目指そう活力ある100年～

定員
40名

- ・心を元気にするレクリエーション
- ・ニュースポーツ体験
- ・ロコモ、フレイル予防体操
- ・歌とヨガで免疫力アップ
- ・リンパの基礎とリンパ体操
- ・地域で行う健康づくり
- ・みんなで延ばそう健康寿命

健幸ミュージックコース

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、地域活動やボランティア活動へとつなげます。

定員
30名

- ・イキイキ発声法・音楽の基礎知識
- ・手作り楽器・銭太鼓
- ・カップダンスにボディパーカッション
- ・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(オンライン訪問)の企画実践

写真応用コース

エンジョイ写真コースで学習した撮影の基本知識を活かして、より専門的な撮影技術を習得します。(基本知識:カメラの基本操作・設定、構図、露出)エンジョイ写真コースを受講したことがある方向けの内容です。

定員
22名

- ・撮影の応用知識
- ・イベント、風景、花の写真
- ・流し撮り、デコルテ、ポートレイト
- ・野外撮影

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。「環境モデル都市」北九州市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
30名

- ・北九州市は、公害克服から「環境首都」「SDGs未来都市」へ
- ・全国最大級の北九州エコタウン事業
- ・みんなで取組む3R推進でごみ削減
- ・家庭でできる生ごみの減量化及びリサイクル(コンポスト)
- ・北九州環境首都検定(12月)への挑戦

健康管理コース(人々)

座学と運動で、食生活や筋力の維持、体のケア方法などの基礎を学び、調和のとれた身体づくりを目指します。

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

デジタルライフコース

スマホデビューした初心者向けの内容をゆっくり学びます。ストレッチなども取り入れ、目や身体をケアしながらデジタルライフを愉しみましょう。ご自分のスマートフォンを持っている方が対象です。

定員
24名

- ・スマホの基本操作及び設定方法
- ・LINE(ライン)の使い方
- ・便利なアプリ機能
- ・目や身体の疲れをほぐすストレッチ

歴史に学ぶコース

歴史を紐解き、時代の流れにふれることで、日本の成り立ちや日本文化のルーツを探っていきます。

定員
40名

- ・日本の歴史
- ・様々な分野の歴史
- ・世界遺産を学ぶ
- ・歴史から学ぶこと
- ・校外研修

心と身体 の健康コース(人)

運動と心のリフレッシュで、健やかな心と身体のアクティブシニアを目指します。

定員
40名

- ・うた笑エクササイズ
- ・ウェルネストレーニング
- ・笑顔で人生を豊かに
- ・アロマの香りでデイリーケア
- ・背骨コンディショニング
- ・シャルウィダンス
- ・リズムでASOBO

書道入門コース

書道の基礎から実用までを分りやすく学び、文字についての知識習得や書く喜びを発見できます。

定員
24名

- ・書を学ぶ心構え
- ・筆の持ち方、姿勢、運筆
- ・楷書、行書、草書、隷書、硬筆
- ・暑中見舞い、年賀状、慶弔書
- ・実用書道、百人一首、俳句
- ・書道展の見学

木
曜
日

金
曜
日

周望学舎への申込み

応募概要

- ① 応募資格 北九州市内に在住し、令和8年4月1日現在、60歳以上の方
※1年間を通して研修（講義・健康づくり活動・校外学習等）及び学校行事に積極的に学習する意欲のある方
- ② 研修期間と研修時間 令和8年4月～令和9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 17コースのうち1つを選んでください。
 - ② 周望学舎及び姉妹校の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。
（一部コースを除く）
 - ③ 入学は、周望学舎または穴生学舎のどちらか1校のみできます。
 - ④ 入学申込後は、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、令和8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。コース内容や曜日などをよくご確認の上、お申し込みいただきますようお願いします。
 - ⑤ 令和7年度に受講されたコースにはご応募いただけません。ただし、令和7年度の入学者で6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。
- ※ 令和8年度のいきいきコミュニティコースは令和7年度の地域ふれあいコースと、また令和8年度のエンジョイ写真コースは令和7年度の写真入門コースと、それぞれ同一コースとみなします。
-

入学者の決定について

- 1) 各コース男女同数を原則として申込者が定員を超える場合は、抽選します。
- 2) 2月24日（火）にシステムで抽選を行い、入学者を決定します。
- 3) 抽選の結果は、抽選の翌日以降に郵送でお知らせします。

入学申込書送付先及び問い合わせ先

しゅうぼう がくしゃ

周望学舎

〒803-0852 小倉北区新高田二丁目29-1

TEL 093-591-2626 FAX 093-591-2629

応募方法

お申込み方法

WEB申込または入学申込書提出

～WEB申込～



北九州市立
年長者研修大学校の
ホームページから
お申込みください。



～入学申込書提出～



裏面の入学申込書に黒ボール
ペンで必要事項を記入し、周
望学舎に郵送またはご持参く
ださい。

受付期間

令和8年1月13日（火）～令和8年2月13日（金）

※持参の場合は、2月13日（金）17時まで

※郵送の場合は、同日の消印有効

※研修の様子や学舎施設の見学をご希望の方は、周望学舎にご連絡ください。

北九州市立年長者研修大学校 **周望学舎** 令和**8**年度 **入学申込書**

フリガナ	姓	名	性別	男・女	生年月日 年齢	大・昭
氏 名						年
住 所	(〒 —) 北九州市 — 区					
電話番号	自宅	—		携帯	— —	
メールアドレス（任意） 抽選結果のお知らせに使用します		例：shubo@kitaq-shakyo.or.jp				
希望するコース	第1希望	(曜日)				コース
	第2希望	※第2希望がない場合は×を記入してください (曜日)				コース
	第3希望	※第3希望がない場合は×を記入してください (曜日)				コース
学舎の年間コースの 受講歴はありますか		有 ・ 無				
前項で有の方は、 令和7年度 の受講コースを ご記入ください。		(周望 ・ 穴生)				コース
初めて入学する方にお尋ねします。研修生募集をどこでお知りになりましたか。（複数回答可）						
市政だより ・ 市社協・区社協だより ・ 年長者研修大学校（ホームページ含む） ・ 友人、知人の紹介 市民センター ・ その他公共施設 ・ 新聞 ・ リビング ・ その他（ ）						
初めて入学する方にお尋ねします。R7年度の在籍者で紹介者がいればご記入ください。（紹介者は1名のみ）						
(周望 ・ 穴生)					氏名	
		コース				
全員にお尋ねします。受講時の希望があればご記入ください。（例：耳が聞こえにくいので席は前方がよい）						

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

【事務局記入欄】

受付No.	受付 (/)	☐ 新 人	☐ 男 性
	入力 (/)		

※切り取り

周望学舎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
5月
6月 スポーツ大会
7月
8月
9月
10月 大学祭
11月 修学旅行
12月
1月
2月
3月 修了式



▲大学祭



▲修学旅行

研修生の声

第2の人生の出発点 健康づくりサポーターコース 永森健治

昨年の誕生月で定年退職をして、今後の人生に思いを馳せた時、過去に両親や縁ある多くの人に、支えられて今の私があると思います。今後は微力ながら社会にお返し出来ないか、その為には健康な体と精神が必要と思い当たり、周望学舎に入学しました。各種のセミナーとスポーツ、校外研修を通じて多くの学びを共有して、喜びと達成感を体験することで日頃のストレスを解消できると思います。「一期一会」の出会いを大切に、社交性の有る方々とのコミュニケーションを深め、個人の成長と地域社会への貢献の一助となれる様、日々精進したいと思います。



研修生の声

学びで見つけた楽しみ ふるさとの文化コース 吉岡珠実

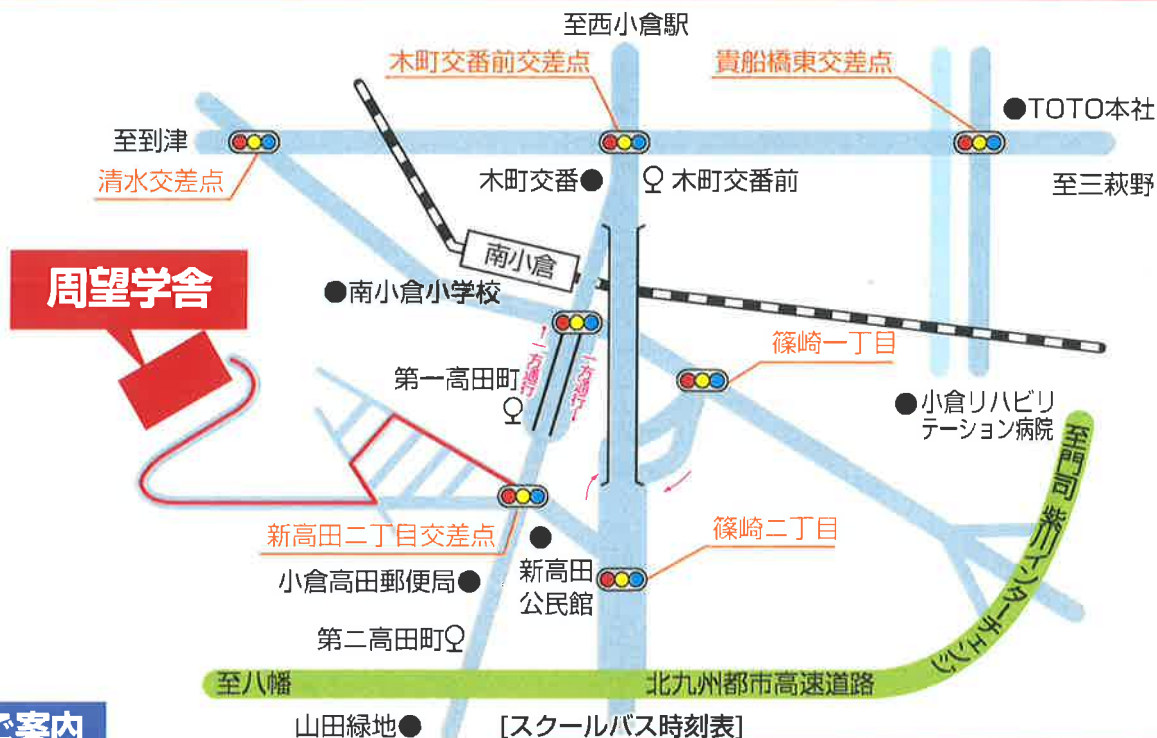
今年四月、丘の上の見晴らしの良いこの学び舎に通い始め、「周望」という名の意味を実感しました。「ふるさとの文化」コースでは、多彩な先生方のお話に毎回新しい発見があり、ときには外に出ての学びも。北九州市の文化や歴史を深く学ぶ機会が持て、一層このまちの魅力を感じています。

明るく愛のある指導員さんの存在に助けられながら、人生の大先輩方と過ごす時間には、学びがたくさん詰まっています、ヒヨコの私は感謝しています。お昼の定食も密かな楽しみ。時々、収穫されたタマネギや梅などがとても安く販売されていて、それも嬉しいポイントです。スポーツ大会や大学祭、さらには修学旅行までであるとは驚きです。青春復活です。



周望学舎

交通アクセス



交通ご案内

- JR南小倉駅より、徒歩20分
 - JR西小倉駅より、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
マイカー利用の方は駐車場あり。(台数制限があります)
- 〒803-0852 小倉北区新高田二丁目29-1
TEL 093-591-2626 FAX 093-591-2629

[スクールバス時刻表]

迎え	JR 西小倉駅	西鉄バス 八坂神社	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



北九州市立年長者研修大学校周望学舎

(指定管理者) 社会福祉法人 北九州市社会福祉協議会

- ・ 入学に関するお問い合わせ
平日 8:30 ~ 17:00 (土日祝除く)
- ・ ホームページ
<https://kitakyu-nenchodai.com>

▼スマホ用QRコード



年長者研修大学校
トップページを表示