

8月3日(月)
受付開始

令和8年度
穴生学舎公開講座
in九州共立大学
参加者募集のご案内

北九州市立年長者研修大学校 穴生学舎では、地域活動や健康づくり、趣味に役立つ多彩な年間コースを開設しています。

この夏、九州共立大学を会場に、穴生学舎の“学び”を体験できる公開講座を開催します。九州共立大学スポーツ学部の講師陣による健康づくりや運動に関する特別講義を穴生学舎研修生とともに、楽しく学んでみませんか。

「何かはじめたい」「無理なく健康づくりをしたい」というアクティブシニアの皆さんのご参加お待ちしております！

◆ 実施日程

令和8年8月24日(月)、25日(火)、26日(水)、27日(木)、28日(金)

※参加可能日は、いずれか1日のみ

◆ 会場

九州共立大学 しんこうかん 深耕館 2階203教室
八幡西区自由ヶ丘1-8

☎093-693-3046（施設への問合せはお控えください。）

（JR折尾駅から徒歩15分、市営バス利用の場合は7分） 無料駐車場あり

◆ 対象者

市内在住60歳以上で、穴生学舎及び周望学舎に入学したことのない方

◆ 受講料

無料

◆ 講座内容・タイムスケジュール

裏面に記載しています。

（実施日ごとに内容が異なります。）

◆ 募集人数

各日5名

◆ 申込方法等

8月3日(月)9時から先着順で受付

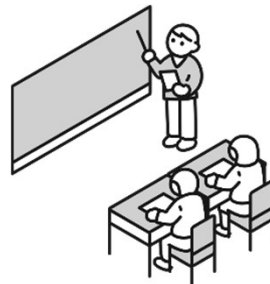
申込先 穴生学舎 ☎093-645-6688（平日8:30～17:00）



九州共立大学 交通アクセス
（大学ホームページへとびます）

■ タイムスケジュール【各日共通】

時間	項目
9:40～10:00	参加者受付(深耕館2階203教室)
10:00～10:30	開講・ホームルーム・出欠確認・連絡事項
10:30～12:00	午前の講義(90分)
12:00～13:00	昼休み・昼食
13:00～14:30	午後の講義(90分)
14:30～14:45	ホームルーム・連絡事項



■ 講義テーマ等

講師所属:九州共立大学スポーツ学部

日程	時間	テーマ	講師氏名
8月24日 (月)	午前	健康長寿のための食事 ～自分に合った食事を考えよう～	清家 空併
	午後	共立大キャンパスから広がる「ディスコン」による 交流促進と健康づくり	松崎 淳
8月25日 (火)	午前	健康づくりに活かす“考える力”とスポーツの知恵	長嶺 健
	午後	動いて実感 ～楽しみながら“考える力”を鍛える～	戸田 尊
8月26日 (水)	午前	健康維持に役立つ運動と生活習慣	辰見 康剛
	午後	脳とからだをつなぐ ～しなやか健康エクササイズ～	山城 友理恵
8月27日 (木)	午前	健康づくりのための運動 ～何をどのくらいやったらいいのか?～	平田 昂大
	午後	健康長寿に向けた「体力測定会」	名頭 蘭 亮太
8月28日 (金)	午前	なぜ運動するとスッキリするのか ～無理なく続けるコツ～	實宝 希祥
	午後	カラダの仕組みと痛みの予防	西山 侑汰

■ 持ってくるもの等

- ・筆記用具
- ・昼食 講座期間中、学食や売店の利用はできません。
- ・飲み物 熱中症予防のため、各自準備をお願いします。
- ・動きやすい服装、靴 講義中に体を動かす場合があります。

ただいま穴生学舎休館中！
令和8年9月27日まで
空調工事のため休館中です。
お問合せはお電話でどうぞ。

【問合せ先】

北九州市立年長者研修大学校 穴生学舎（指定管理者:北九州市社会福祉協議会）
八幡西区鉄竜1-5-1 093-645-6688（平日8:30～17:00）