

# 穴生学舎 研修生追加募集

一般コース

6月30日（水）まで受付いたします（先着順）

※定員に達し次第締め切ります

コース	目的	主な内容	募集人数	研修曜日
文化伝承	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して次世代への文化の伝承を考えます。	◇布ぞうり作成 ◇藍染め・陶芸体験 ◇そば打ち ◇幼稚園児と交流 ◇東路旅日記	20	月
心と身体の健康	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。	◇健口ストレッチ ◇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 ◇あなたにとっての大切な食べ物とは？	15	
健康づくりサポーター	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ちます。	◇年長者の健康づくり ◇健康とウォーキングの基礎 ◇音楽療法について◇車いす体験講座 ◇メンタルヘルス◇ニュースポーツ ◇皿倉山ウォーキング	2	火
アジアを学ぶ	アジア諸国の生活や文化を学ぶことで、よりアジアが近くなります。アジアと日本の関係を理解します。	◇シンガポールへの誘い ◇現代中国と東アジア ◇インド・パキスタンの社会 ◇インドネシアの社会と文化	20	水
国際情報	欧米を中心とした国々の生活や文化を学びます。また、国際社会における政治・経済問題などの理解を深めます。	◇イギリスはどんな国か ◇イタリア紀行 ◇アメリカ大都市紀行 ◇国連活動	29	
地域ふれあい	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。	◇話し方のコツ教えます ◇地域のまちづくりの仕組み ◇災害・防災への備え ◇コミュニケーション技術を磨く	7	木
健康管理	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。	◇ニュースポーツ ◇健康体力づくり ◇暮らしに役立つ食品表示 ◇目の健康	2	
シニアライフデザイン	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。	◇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・金融	5	金
郷土のなりたち	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、わか郷土の産業・文化の成り立ちを学びます。	◇北九州のあゆみ ◇遠賀川歴史探訪 ◇北九州にゆかりのある人々 ◇世界の中の北九州市「環境首都」って ◇現代の産業とものづくり	22	

健康スポーツ	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)	◇ハワイアン・フラ ◇山歩き ◇スロージョギング ◇タイ古式マッサージ ◇ストレッチ ◇誰にでもできる護身術 ◇ニュースポーツ	1	金
--------	---	---	---	---

## 実技コースの募集は終了しました！

### 《応募資格》

北九州市在住の60歳以上（R3.4.1 現在）の方

### 《受講料》

年間24,000円（半期ごとに12,000円ずつ分割納入）

※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。

### 《研修期間と研修時間》

令和3年4月～令和4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

※令和3年度周望学舎・穴生学舎の年間コースに入学が決定している方や決定辞退した方は、欠員の出ているコースに応募することはできませんのでご注意ください。

**★詳しくは穴生学舎までお問合せください！**

### 《お申込み・お問合せ先》

北九州市立年長者研修大学校穴生学舎 電話：645-6688