

60才からの  
学び!!

令和3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、楽しく、生きがい・健康・仲間づくりや  
社会参加の方法を学んでみませんか。

※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

## 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)

## 世界の情報コース

世界の国々の生活、文化、歴史を学びます。また、国際社会における政治、経済、社会福祉などの理解を深めます。

定員40名

- ・スウェーデンの暮らしと文化
- ・コーカサスから見た日本
- ・民族衣装から見るシルクロードの文化
- ・シンガポールへの誘い
- ・アメリカの人種・移民問題

## やさしいヨガと脳トレコース(人)

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。

定員36名

- ・ほぐしヨガ・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

火曜日

## ふるさとの文化コース

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。

定員40名

- ・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

## 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。

定員40名

- ・ウォーキング
- ・筋力アップ
- ・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

## 花と野菜づくりコース

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。

定員28名

- ・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ツの概要について

### 指導員の声

まったなしの環境問題、できることからやってみよう! 暮らしと環境コース 星先 光雄

北九州市は次世代へ続く持続可能な社会の構築を目指した政策に取組んでいます。市民、企業と行政が一丸となり公害を克服した取組みが評価され「環境未来都市」に選定されています。また「SDGs推進の世界モデル都市」にも選定されていますが市民には、あまり知られていません。コースでは環境問題への意識向上を目指し学んでいきます。SDGsについても難しく考えずに身近な取組みから分りやすく学びます。校外学習やレクリエーションや体力づくりなども取り入れ、明るく楽しいクラス作りを目指します。新しい仲間づくり、新しい自分探し、そしていきいきライフを、目指そう環境力UP! 周望学舎でお待ちしております。



水曜  
日

## 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
- ・ヨガでリラックス
- ・有酸素運動エトセトラ

## 写真入門コース (デジタルカメラ)

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。

定員  
32名

- ・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

## 歌って健幸コース

季節の歌・唱歌などを中心に声を合わせて歌うことで自らの健幸を学び、心身のリフレッシュとボランティア活動に繋げていくことを目指します。

定員  
30名

- ・イキイキ発声法
- ・音楽レクリエーション
- ・音楽の基礎知識
- ・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

木曜  
日

## 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

- ・朗読で人とつながる楽しさ
- ・地域で使える音楽レクリエーション
- ・いろいろな介護施設の見分け方
- ・普段の暮らしのしあわせ探し
- ・社会に参画して健康寿命をのばそう

## 歴史に学ぶコース

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。

定員  
40名

- ・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
- ・江戸時代の北九州

## 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

- ・ニューススポーツ
- ・ひまわり太極拳
- ・心の健康講座
- ・身体のリセット (ヨガ入門)
- ・歯科治療最前線

金曜  
日

## 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
- ・草花の歴史と由来
- ・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ピクス
- ・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

### 指導員の声

音楽で心も身体も健幸に… 歌って健幸コース 松本 久美子

歌って健幸コースは、新設されて2年目の新しいコースです。音楽健康福祉士の資格を持たれる講師のもと、正しい呼吸法、発声練習から始まり、日本の歌、世界の歌、懐かしの流行歌、ハーモニー、そして、音楽レクリエーション、脳トレ、さらに手作り銭太鼓にカップダンスとバラエティに富んだ授業が繰り広げられています。健康を意識して楽しく歌うことで、健康寿命を延ばし、生活・人生・命の質を高められます。また、ストレス改善、免疫力アップにもつながるなど、良いこと尽くめです！

歌って健幸コースで、音楽を通じて学ぶことの楽しさとボランティア活動へ繋げるための有意義な時間を過ごしませんか。

(介護施設へのオンライン訪問考案中!!)



# 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

## 文化伝承コース

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。

定員36名

- ・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

火曜日

## 心と身体の健康コース (人)

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36名

- ・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は？

## 写真入門コース(デジタルカメラ)

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。

定員26名

- ・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)

## 歴史に学ぶコース

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。

定員36名

- ・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

## 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。

定員36名

- ・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

## 実用書道コース

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。

定員26名

- ・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

### 指導員の声

文化伝承コース 江崎 弘子

「藍染め」「陶芸」「布ぞうり作り」「ダンボールクラフト」「お灸」「ちぎり絵」等々体験、「落語」「筑前琵琶」「洋楽」を聴く。

日本のなつかしい文化が今に繋がっている事を体験出来るコースです。コロナ渦中での講座をいかに楽しく、コロナだから出来る事、コロナだからこそ出来る事、知恵を出し合い、それも又楽し、そんな文化伝承コースです。



水曜日	<h2>アジアを学ぶコース</h2> <p>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。</p>	定員36名	<ul style="list-style-type: none"> <li>シンガポールへの誘い</li> <li>現代中国と東アジア</li> <li>インド・パキスタンの社会</li> <li>インドネシアの社会と文化</li> </ul>
	<h2>国際情報コース</h2> <p>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。</p>	定員36名	<ul style="list-style-type: none"> <li>イギリスはどんな国か</li> <li>イタリア紀行</li> <li>アメリカ大都市紀行</li> <li>国連活動</li> </ul>
	<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"> <li>水彩画・油彩画の基礎知識とさまざまな技法</li> <li>絵はがき制作</li> <li>巨匠の作品模写</li> </ul>
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"> <li>話し方のコツ教えます</li> <li>地域のまちづくりの仕組み</li> <li>災害・防災への備え</li> <li>コミュニケーション技術を磨く</li> </ul>
	<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"> <li>ニュースポーツ</li> <li>健康体力づくり</li> <li>暮らしに役立つ食品表示</li> <li>目の健康</li> </ul>
	<h2>英会話コース</h2> <p>あいさつ言葉から日常会話までを学びます。基礎からコミュニケーションを目的とした応用を目指します。</p>	定員30名	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在使われている日常表現</li> <li>応用力を身につける</li> <li>会話の実践</li> </ul>
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"> <li>暮らしと法律知識 事例による暮らし方</li> <li>財産承継(相続、遺言の基礎知識)</li> <li>食と健康(発酵食品・カロリーとダイエット)</li> <li>やさしい経済・金融</li> </ul>
	<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"> <li>北九州のあゆみ</li> <li>遠賀川歴史探訪</li> <li>北九州にゆかりのある人々</li> <li>世界の中の北九州市「環境首都」って</li> <li>現代の産業とものづくり</li> </ul>
	<h2>健康スポーツコース (人々)</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"> <li>ハワイアン・フラ</li> <li>スロージョギング</li> <li>タイ古式マッサージ</li> <li>ストレッチ</li> <li>誰にでもできる護身術</li> <li>山歩き</li> <li>ニュースポーツ</li> </ul>

### 指導員の声

歴史に学ぶコース 榎野 順子

学んでいただく時代は、古代から近代に至るまで、歴史、文化、偉人について広域です。講師陣も多彩で、教職員に郷土史家、行政関係者の諸先生方に熱心な講義をして頂いております。

校外に出向くこともあり、教室で学んだ内容を現地で説明を受け、更に理解が深まり、以前とは違った見かたで楽しむことができます。

過去の事柄を知ることで先人たちの知恵を読みとり、今に活かす何かを学ぶきっかけになればと思います。各行事は、仲間づくりにも盛んで、年代を越えた方々と机を並べての受講は今までにない経験になることでしょう。皆さんにとって素晴らしい出会いの場でありますように。



# 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3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（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平成28年度～31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。ただし、平成28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27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、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2年度受講のコースは再度ご応募できます。

	令和3年度コース	同一とみなすコース（平成28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）
	世界の情報（周望）	国際情報（周望・穴生） アジアを学ぶ（周望・穴生） 知っておきたい!世界の情報（周望）
	シニアライフデザイン（穴生）	生活情報（周望・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3年 月 日

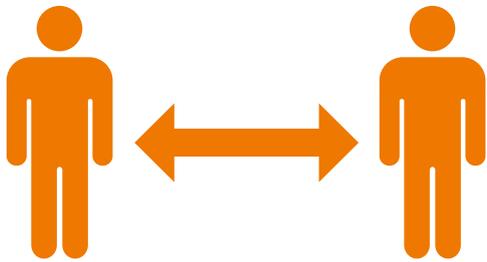
(令和3年4月1日現在で、満60歳以上の人)

<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	
平成28年度～平成31年度までの受講経験があれば、下にご記入ください。								
平成28年度 (2016年度)	コース (周望・穴生)			平成31年度 (2019年度)	コース (周望・穴生)			
平成29年度 (2017年度)	コース (周望・穴生)			令和2年度 (2020年度)	<del>コース (周望・穴生)</del>			
平成30年度 (2018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



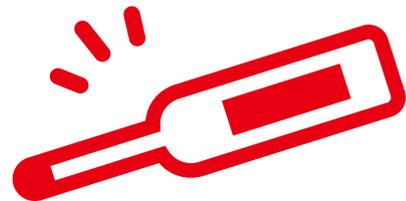
人との距離を確保



マスクの着用



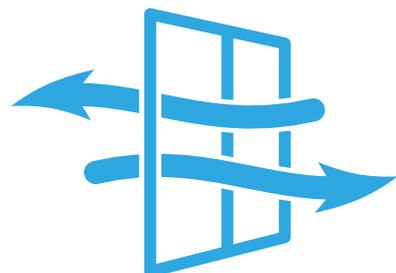
手洗い・手指の消毒



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

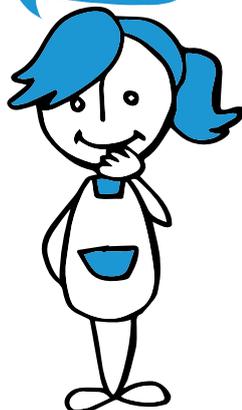


ご利用自粛のお願い  
(咳、発熱などの症状のある方)

仲間と一緒に  
切磋琢磨したい!



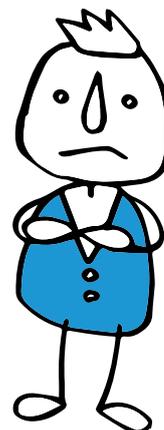
私にも、  
お役に立てること  
あるかしら?



地域の課題を  
解決して住み良い  
まちにしたい!



定年したら  
何をしよう  
かな?



誰ひとり取り残さないために

# 夢追塾 16期生募集

対 象：概ね50歳以上の方

受講期間：2021年6月～2022年3月（約30コマ）

受講日：概ね週1回（平日）18:30-20:00（1講座90分）

定 員：40名（選考あり）

受講料：50,000円（年間）

場 所：オンラインまたは市内各所



**北九州市生涯現役夢追塾事務局**

〒805-0071 北九州市八幡東区東田 2-5-7

TEL:093-662-3100/FAX:093-662-3800

MAIL:info@yumeoi.org

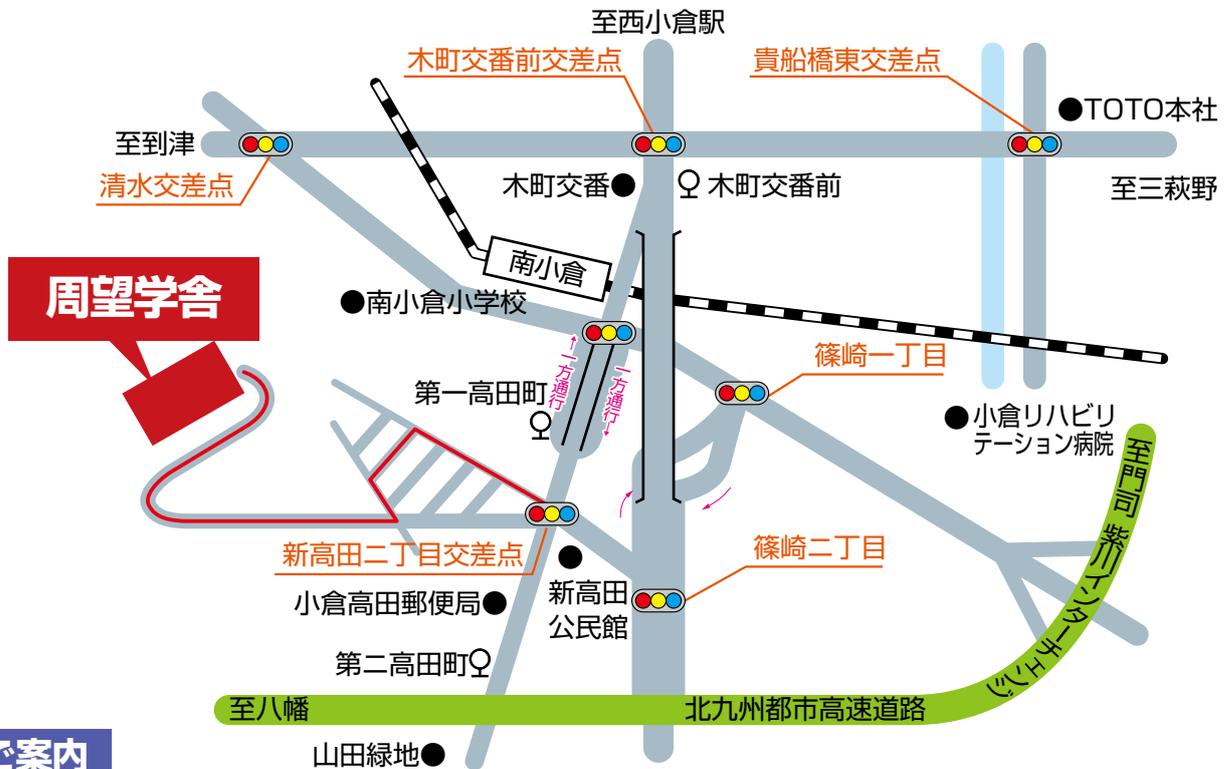


HP、Facebook

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。

# 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