

令和6年度周望学舎年間コース

研修生追加募集を行っています!

詳しくは、窓口またはお電話でお尋ねください
(周望学舎電話：093-591-2626)

(★の数で運動強度を表しています)

- **ヨガと脳トレエクササイズコース (★★)(月曜) 8名**
ヨガでボディケア、リズムに合わせた運動で脳トレ、心も体もリフレッシュ!
- **健康づくりサポーターコース (火曜) 10名**
健康づくりを学び、自身の健康寿命を延ばし、地域の健康づくりに役立てます
- **体力増進コース(★★★)(水曜) 4名**
ニュースポーツ、軽登山・有酸素運動などで楽しく体を動かしましょう!
- **暮らしと環境コース(水曜) 1名**
「環境未来都市北九州」の取組や施設見学などでSDGsや環境問題を学びます
- **地域ふれあいコース(木曜) 11名**
ボランティア・レクリエーション・SNS等を学び仲間づくりや地域での生涯現役を目指しましょう!
- **脳の活性化とウェルネスコース(木曜) 16名**
座ってできるトレーニングで心・目・脳を活性化し、ウェルビーイングな過ごし方を学びましょう!
- **健康管理コース(★★)(木曜) 1名**
運動と座学で食生活や筋力の維持等の体のケアの基礎を学び、調和のとれた体を目指しましょう!