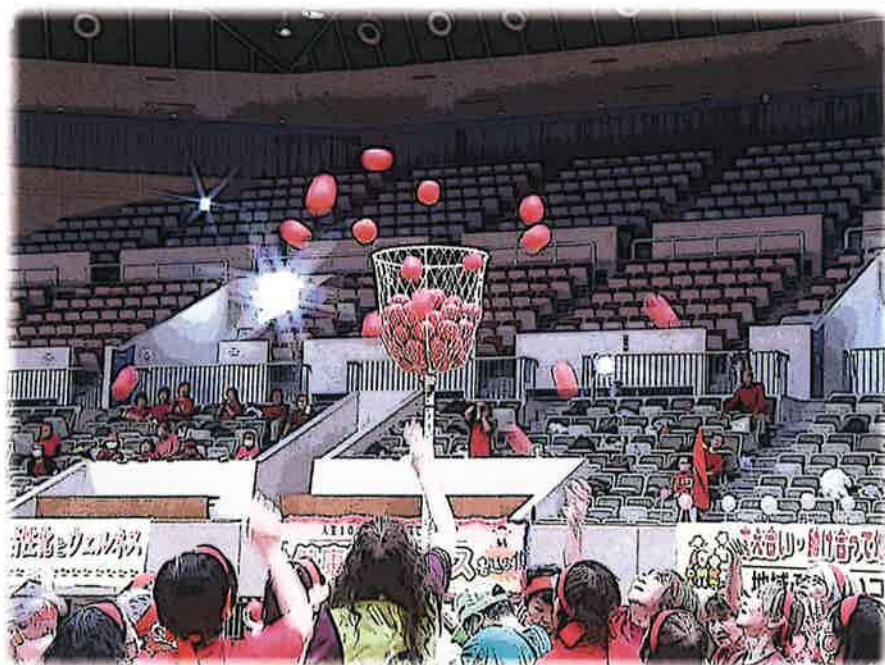


北九州市立年長者研修大学校 入学のご案内

周望学舎 令和7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** で表しています。(**人々人** 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、校外学習などがあります。

月曜日	<h3>ふるさとの文化コース</h3> <p>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。</p>	定員40名	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	<h3>ヨガと脳トレエクササイズコース(人々)</h3> <p>ヨガでボディーケアをして、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。</p>	定員30名	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガポーズ1〜12・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〜 ・脳がよるごぶシナプソロジー ・ゲームで脳トレ ・転倒予防 ・若返り椅子ヨガ体験
	<h3>写真入門コース(デジタルカメラ)</h3> <p>野外撮影や講義でデジタル一眼レフカメラの機能、取扱い方や撮影技術を習得します。</p>	定員22名	<ul style="list-style-type: none"> ・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
火曜日	<h3>生活情報コース</h3> <p>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、シニアライフを楽しみます。</p>	定員40名	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	<h3>体力増進コース(人々人)</h3> <p>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。</p>	定員40名	<ul style="list-style-type: none"> ・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・グラウンドゴルフ ・ヨガでリラックス ・健康啓発講座 ・最初と最後に体力測定
	<h3>花と野菜づくりコース</h3> <p>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。</p>	定員24名	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	<h3>健幸ミュージックアドバンスコース</h3> <p>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。</p>	定員26名	<ul style="list-style-type: none"> ・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

地域ふれあいコース

ボランティア・レクリエーション・SNS等の学びを通してコミュニケーション技術を学び、仲間づくりや地域での生涯現役を目指します。

定員32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
- ・オンラインで話そう (Zoom)

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ちます。
～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、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

入門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)写真入門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、ポートレート
- ・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32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

木曜日

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、調和のとれた体を目指します。

定員40名

- ・ニューススポーツ・目の健康管理
- ・ひまわり太極拳・エアロピクスで体づくり
- ・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

- ・スマホの基本操作について
- ・便利なアプリについて
- ・様々なデジタルサービスについて
- ・SNSでコミュニケーション
- ・目や身体の疲れを癒すストレッチ

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
- ・明治日本の産業革命遺産
- ・歴史から学ぶ

金曜日

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
- ・メンタルヘルス・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・ケアピクス

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

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7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7年4月～令和8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 写真応用コース及び健幸ミュージックアドバンスコースは、それぞれ令和6年度写真入門コース及び健幸ミュージックコースを受講された方と各研究クラブ在籍1年目の方が優先となります。
- ④ 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。
- ⑤ 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7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。
- ⑥ 令和6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6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。

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27日（木）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

お申し込み方法

WEB申込または入学申込書提出

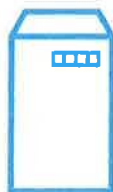
～WEB申込～



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7年1月15日(水)～令和7年2月19日(水)

※持参の場合は、2月19日(水)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7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 年 月 日 令和7年4月1日現在 歳
氏名						
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				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				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6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。R6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 (/)	<input type="checkbox"/> 新人	<input type="checkbox"/> 男性
	入力 (/)	<input type="checkbox"/> 経験者	<input type="checkbox"/> 女性

✂切り取り

周望学舎での生活の流れを見てください！

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	 <p>▲大学祭</p>	3月	修了式
9月			
10月	大学祭		 <p>▲修学旅行</p>

研修生の声

地域での生涯現役をめざして 地域ふれあいコース 荒牧 久

地域・まちづくりやコミュニケーション手法等、身近で意外と忘れていたことを、楽しい講義の中で気付かされています。

手話・オンライン会議・地域の各種ボランティア活動、そして映画の街・地域の神社のあれこれ等、わが街の魅力に、老いも若き？も明るく熱心に学び、地域での生涯現役をめざしています。



研修生の声

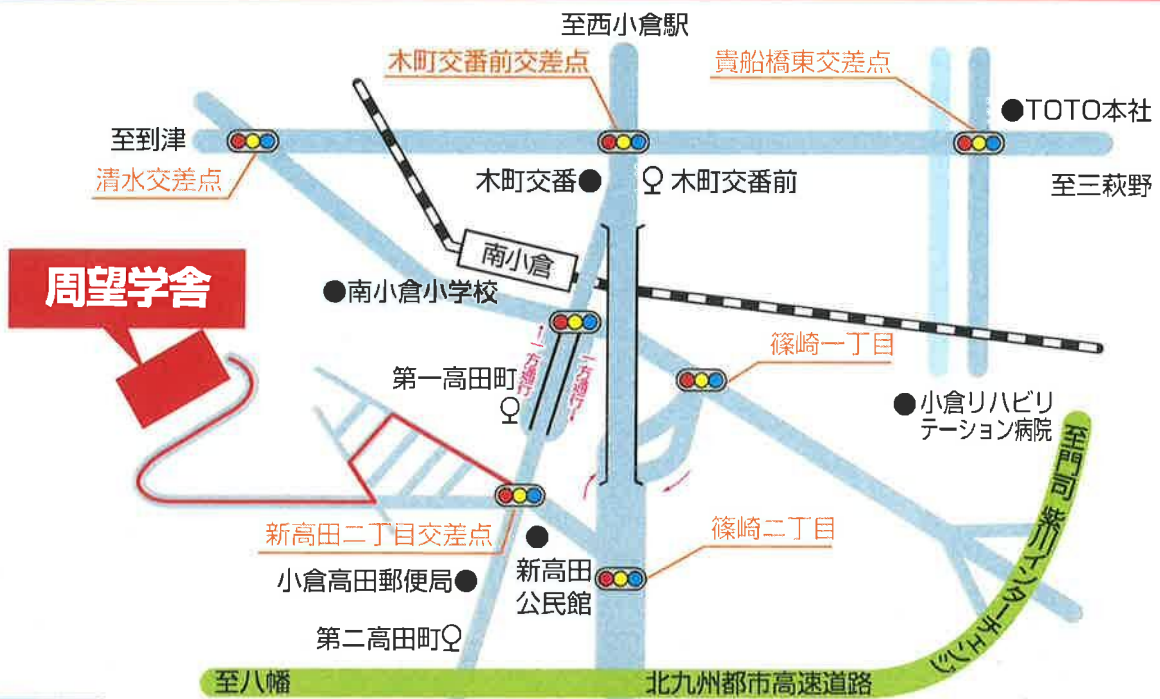
書道を学ぶ 書道入門コース 大石照志

真白な半紙に向かい墨を磨っていると、不思議なくらい心が落ち着きます。そして筆に墨をつけて先生の手本の文字を臨書しますと、我を忘れて書に没入するひと時になります。書道の楽しさは字の上達はもちろんですが、上手下手よりそれぞれの個性やその時の心の様子が現れることに気付きます。研修時間もあつという間に過ぎ仲間の書を見て褒め合い楽しむのも素晴らしいひと時です。



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