



あのお
穴生学舎

〒806-0058 八幡西区鉄竜1丁目5-1
TEL.093-645-6688 Eメール anoo@kitaq-shakyo.or.jp



- ▶ JR黒崎駅から → ▶ 西鉄バス82番で穴生ドームバス停下車・徒歩0分
- ▶ 西鉄バス57番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
- ▶ マイカー利用 駐車場あり(台数制限があります。)

ご利用のご案内

北九州穴生ドーム ※穴生学舎 併設



【開館時間】
9:00 ~ 21:00
【休館日】
年末年始、施設点検日

〒806-0058 八幡西区鉄竜1丁目5-2 TEL.093-645-6691
【利用料金】

区分	一般	小中高生	年長者等
1人1回(2時間以内)	750円	370円	300円
回数券(10枚分)	6,000円	2,960円	2,400円
区分(1時間またはその端数ごと)	全面		半面
A 体育行事(営利目的の場合)	3,750円(15,000円)	1,870円(7,480円)	
B 体育行事以外(営利目的の場合)	7,500円(45,000円)	3,750円(22,500円)	

全天候型多目的グラウンド

- 一般スポーツ
テニス(6面)
グラウンド・ゴルフ(3面)
バドミントン(6面)
ゲートボール(10面)
ソフトバレー、ビーチバレー(6面)
フットサル(幼児以下のみ 4面)
- レクリエーションスポーツ
ニュースポーツ(用具貸出可)
- その他レクリエーション
運動会、フォークダンス、盆踊り等
地域・学校・企業レクリエーション
- 屋内ウォーキングコース完備

令和7年度 工事休館のお知らせ

穴生学舎及び穴生ドームは、設立から30年が経過し、施設・設備の老朽化に伴う工事により、下記のとおり休館をさせていただきます。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

工事内容	休館期間
穴生学舎 空調更新工事	令和7年4月～5月
穴生ドーム 天井照明工事	令和7年7月～9月

■入学に関するお問合せ
平日 8:30~17:00
(土日祝除く)



■ホームページ
<https://kitakyu-nenchodai.com>

北九州市立 年長者研修大学校

指定管理者：社会福祉法人 北九州市社会福祉協議会

第二章

続きは、もっとおもしろい。

60

穴生学舎
八幡西区鉄竜

人生の物語に、新しい出会いと学びを。

令和7年度 新規研修生募集!

集まれ!! 60歳以上のアクティブシニア。

北九州市立 年長者研修大学校

Message

映画だって、小説だって、
 物語がおもしろくなってくるのは後半から。
 人生だって同じです。これからワクワクする展開に！
 年長者研修大学校は、北九州市在住の60歳以上の方々が入学でき、
 生きがいや健康づくり、社会参加できる知識や技能を学ぶ場所。
 これまで出会うことのなかった仲間たちも待っています。
 今という時代にふれながら、
 一步一步成長していける1年間。
 さあ、もう一度、
 あなたらしい学生時代を謳歌しませんか？



ガーベラ 花言葉「希望」「常に前進」

もう一度、学生時代を謳歌する
 大人のためのキャンパス＝「年長者研修大学校」

多彩でユニークな受講コース



知識や技能習得、心と体の健康、歴史や文化など、
 多彩でユニークな受講コースをラインナップ。
 あなたに合った学びが見つかります。

仲間との出会い



さまざまな経歴や経験を持つ人たちが集う
 年長者研修大学校でのキャンパスライフは、
 新しい仲間との出会いが待っています。

専門的な講師陣



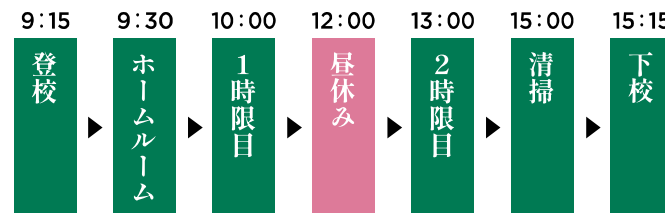
各コースの講師は、専門的な知識を持った
 プロフェッショナル揃いです。
 好奇心や向学心を満足させてくれます。

充実の楽しいイベント



カルチャーセンターとは違うワクワクする
 楽しい行事が人生の物語に彩を添えてくれます。

🕒 1日のスケジュール



昼休みには
 キッチンカーや移動販売のほか
 癒しのロビーコンサートや
 健康相談、就労支援なども
 行っています。

誰かの「ありがとう」と生きて行くために。

令和7年度の穴生学舎の年間コースは、今どきアクティブシニアのニーズをふまえ、3つの新たなコースを含め15のコースを開設します。

コースごとの目標や特徴を活かした多彩なカリキュラムで、地域・ボランティア活動への参加促進や、生きがい・仲間づくりを実践します。

【研修コース】

月曜日	健康スポーツ 【運動強度5】テニス、バドミントン、ソフトバレー等中心 体を動かしたい方におすすめ 運動理論を学び、運動や生涯スポーツ、軽登山などを通じた 体力づくりで、仲間とともにアクティブシニアを目指します。 定員 42名
	パソコン入門 パソコン初心者向け 基本的なパソコン操作とスマホのアプリやコミュニケーション の方法など、デジタル社会に親しみ便利なツールを日常生活 に取り入れる方法を学びます。 定員 24名
	音楽アクティビティ 音楽や楽器に親しみたい方におすすめ 歌や音楽レクリエーションなどの技能を高めるとともに、様々 なジャンルの音楽や楽器の歴史を学び、福祉施設や学校など でのボランティア活動の実践を目指します。 定員 24名
火曜日	健康づくりサポーター 【運動強度4】ニュースポーツ、ふうせんバレー、グラウンドゴルフ等中心 健康の大切さを広めたい方におすすめ 自身の健康寿命を伸ばすとともに、地域で活躍する健康づくり に関する普及・啓発ボランティアの育成を目指します。 定員 48名
	実用パソコン <small>NEW</small> パソコン中級者向け パソコンが使える方を対象に、資格取得に向けたスキルアップ を集中的に行い、シニアの就労やパソコンボランティアの育成 を目指します。 定員 24名
	世界遺産 世界遺産や歴史が好きなお方におすすめ 世界遺産や文化遺産を中心に歴史の知識を深め、 世界の多様性と日本との文化の違いを学び、文化イベントなど のボランティア育成を目指します。 定員 24名
水曜日	ヨガとストレッチ 【運動強度3】ヨガ、ストレッチ中心 中医学やヨガに興味がある方におすすめ ヨガやレクリエーションなどを中心として楽しくフレッシュながら、 しなやかに心と体のバランスを整える方法を深く学びます。 定員 42名
	地域リーダー 自分の住むまちのことに関わりたい方におすすめ 住みよい北九州を子どもたちにつなぐため、まちづくりのコトや それに関わるヒトについて学びを深め、貢献寿命を伸ばします。 定員 18名
	絵画入門 絵が上手になりたい方におすすめ 水彩・油彩の基礎知識と技法を学び技能を習得するとともに、 展示会への出展や文化イベントへの参加により、彩り豊かな シニアライフを目指します。 定員 30名

年長者研修大学校で身につけたことは、

きっと誰かを助けたり、ふわっと笑顔にしたり、
何よりあなた自身の毎日を豊かにしてくれるはずです。

人生の第2章は、健康であり続けるだけでなく、
地域や社会とかかわり、役割を持って

いつも誰かから「ありがとう」と言ってもらえる
人生こそが幸せです。

穴生学舎で、仲間とともに

“貢献寿命”をもっと伸ばしませんか!?



アイリス 花言葉
「希望」「信じる心」

● 教養系コース ● 健康系コース ● 実技コース

木曜日	健康管理 【運動強度2】立ってする体操、ウォーキング等中心 健康生活を維持したい方におすすめ 体操やウォーキング、食生活の改善など、健康生活の基礎知識 と効果的な管理方法を正しく学び、フレイル予防を目指します。 定員 42名
	北九州観光ナビ <small>NEW</small> わがまちの良さを発信したい方におすすめ 観光・交流都市をめざす北九州の観光振興を中心として、 歴史・文化や祭りと世界に誇る産業のルーツなどを学び、 地域の良さを発信する観光ボランティアの育成を目指します。 定員 30名
	グローバル 海外に興味がある方におすすめ 日常英会話の基礎を中心に、様々な国のことばや習慣・文化を 学ぶとともに、国際交流を通じてイベントのアテンドボランティア を目指します。 定員 24名
金曜日	心と身体の健康 【運動強度1】座ってできるやさしい体操 マイペースで心身を整えたい方におすすめ 介護予防(運動、口腔、栄養)や認知症予防とメンタルヘルスなど 予防を中心に学び、健やかな心身を育み健康長寿を目指します。 定員 42名
	シニアライフデザイン 色々なテーマについて広く学びたい方におすすめ 暮らし、医療、終活、経済、食など、いつまでもその人らしく 輝き続けるためのより良い生き方について幅広く学び、豊かな シニアライフを目指します。 定員 30名
	食紀行 <small>NEW</small> 食について深く学びたい方におすすめ 北九州を中心とした食文化や食材、郷土料理などについて学ぶ とともに、シニアのための食育推進や子ども食堂などに関わる ボランティアの育成を目指します。 定員 30名

入学申し込みについて

お申込み方法

WEB申込
または
入学申込書提出

WEB申込

年長者研修大学の
ホームページから
お申込みください。



入学申込書提出

入学申込書に必要事項を
記入し、穴生学舎に郵送
またはご持参ください。



受付期間

令和7年2月10日(月)～令和7年3月10日(月)

※持参の場合は、3月10日(月)17時まで ※郵送の場合は、同日の消印有効

入学者の決定について

- 1) 申込者が、各コースの定員を超える場合は、コースごとに抽選します。
- 2) 3月17日(月)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、3月18日(火)以降に郵送でお知らせします。

1 入学資格

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。
※年間を通して、研修及び行事に積極的に参加でき、学習意欲のある方。

2 研修期間及び時間

- (1) 研修期間は、令和7年4月から令和8年3月までの1年間、おおむね週1回の登校。
ただし、令和7年度は、空調工事に伴う休館等により指定登校日は8ヵ月となります。
- (2) 研修時間は、9:30～15:00でホームルーム、休憩時間を含みます。

3 受講料及び納入方法

年間16,000円(上半期4,000円、下半期12,000円の分割納入)
※北九州市が発行する納付書により、金融機関から納期限までに納付をお願いします。
※その他、行事に関する経費及び各コースの教材費、資料代が別途必要です。
※パソコンコースは、パソコン貸出料が別途必要です。

4 留意事項

- (1) 穴生学舎と周望学舎に重複して入学することはできません。
希望する学舎に、「入学申込書」を提出してください。
- (2) 穴生学舎で行う年間コースの中から、第3希望まで選択ができます。
- (3) 入学申込後は、希望の学舎やコースの変更はできません。また、申込取消や辞退した場合は、令和7年度の穴生学舎及び周望学舎のコースに再度入学(欠員募集を含む)することはできません。

初めて入学する方へ

- 穴生学舎・周望学舎で一度も受講したことがない方の優先枠があります。
- 令和6年度の穴生学舎・周望学舎の在籍者に、紹介を受けた方は、「入学申込書」に記入してください。(紹介した方に特典あり)

受講経験のある方へ

- 令和6年度に受講した穴生学舎の同じコースには、申込ができません。ただし、令和6年度の入学で6月末までに中途退学された方は、令和7年度と同じコースに申込ができます。
- コース名の変更により、名称は異なりますが、同じコースとして取り扱うコースがありますので、右記表をご参照ください。

(変更後) 令和7年度	(変更前) 令和6年度
パソコン入門	デジタル活用
世界遺産	世界遺産と歴史
地域リーダー	地域ふれあい
ヨガとストレッチ	ストレッチと脳トレ
グローバル	やさしい英会話

北九州市立年長者研修大学 穴生学舎 令和7年度入学申込書

フリガナ			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	姓	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: anoo@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。 (曜日)	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。 (曜日)	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。	(周望学舎 ・ 穴生学舎)					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(ホームページ含) ・友人・知人の紹介 ・市民センター ・その他公共施設 ・その他()						
初めて入学する方にお尋ねします。令和6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)						
(周望学舎 ・ 穴生学舎)	コース		氏名			
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にしてほしい)						

・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