

第二章

続きは、もつとおもしろい。

60

周望学舎

小倉北区新高田

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6年度 研修生募集!**

**集まれ!! 60歳以上のアクティブシニア。**

## 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、

一歩一歩成長していける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」

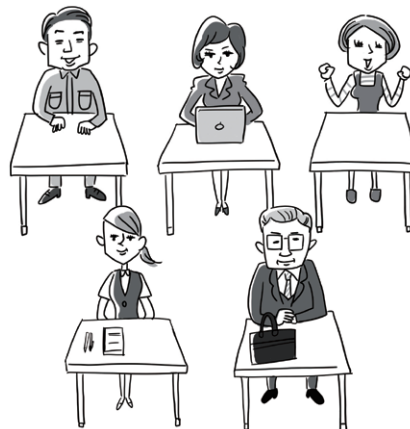
# もう一度、学生時代を謳歌する 大人のためのキャンパス＝「年長者研修大学校」

## 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。

## 選べる学舎



年長者研修大学校のキャンパスは、小倉北区と八幡西区の2箇所にあるので、自宅から近い学舎に通えます。

## 🕒 1日のスケジュール

9:15	9:30	10:00	12:00	13:00	15:00	15:15
登校	ホームルーム	1時限目	昼休み	2時限目	清掃	下校

## 📅 主な年間行事 (予定)

- 4月▶入学式
- 6月▶スポーツ大会
- 10月▶大学祭
- 12月▶修学旅行
- 3月▶修了式

# 周望学舎 研修コース

● 教養系コース ● 健康系コース  
● 実技コース

【研修期間】令和6年4月～令和7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、休憩時間を含む）

※全コース「共通科目」として、地域ボランティア・人権講座・社会見学などがあります。

月曜日	<b>ふるさとの文化</b>	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。	定員 40名
	<b>ヨガと脳トレ エクササイズ</b>	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。 	定員 36名
	<b>写真入門</b>	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。	定員 32名
火曜日	<b>生活情報</b>	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。	定員 40名
	<b>健康づくりサポーター</b>	健康づくりの基礎から実践までを学び、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。 	定員 40名
	<b>花と野菜づくり</b>	講義と実践で花づくり、野菜づくりの基礎を学びます。野菜を収穫する楽しみもあります。	定員 28名
水曜日	<b>暮らしと環境</b>	「環境未来都市」北九州市!その取り組みや施設見学などでSDGsや環境問題を分りやすく学びます。	定員 32名
	<b>体力増進</b>	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。 	定員 40名
	<b>健幸ミュージック</b>	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
木曜日	<b>脳の活性化と ウェルネス</b>	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す。	定員 40名
	<b>地域ふれあい</b>	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す。	定員 32名
	<b>健康管理</b>	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
金曜日	<b>歴史に学ぶ</b>	歴史を紐解き、時代の流れに触れることで、日本文化のルーツを探っていきます。	定員 40名
	<b>心と身体の健康</b>	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
	<b>書道入門</b>	書道の基礎から実用までを学び、文字についての知識習得及び書く喜びを発見していきます。	定員 26名

※健康系コースは、運動強度を人のマークで表しています

# 穴生学舎 研修コース

● 教養系コース ● 健康系コース  
● 実技コース

【研修期間】令和6年4月～令和7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、休憩時間を含む)

※全コース「共通科目」として、地域ボランティア・人権講座・社会見学などがあります。

月曜日	文化伝承	古き良き日本の伝統文化を学び、次世代へつなぐ架け橋となる人材を育成します。	定員 30名
	健康スポーツ	ニュースポーツを中心に、体力づくりに取り組むアクティブシニアを目指します。	定員 42名
	音楽アクティビティ <small>NEW</small>	音楽レクリエーションや音楽の歴史にふれ、こころ穏やかなシニアライフを目指します。	定員 30名
火曜日	歴史に学ぶ	いにしへの古代から近代の郷土史を学び、地域に貢献できることを探ります。	定員 36名
	健康づくりサポーター	健康づくりの基礎と実践を学び、健康寿命を伸ばすためのボランティアを育成します。	定員 42名
	デジタル活用 <small>NEW</small>	基本的なパソコンやスマートフォンの使い方を学び、デジタル活用者を目指します。	定員 24名
水曜日	郷土のなりたち	世界遺産のあるまち北九州の産業・文化を学び、わがふるさとの良さを発信します。	定員 36名
	ストレッチと脳トレ	誰にでもできる体操や脳トレを楽しく学び、認知症予防を目指します。	定員 42名
	絵画入門	水彩・油彩の基礎知識と技法を学び、作品制作でシニアライフを彩ります。	定員 24名
木曜日	地域ふれあい	自分の住むまちのために貢献するボランティアを育成し、貢献寿命を伸ばします!	定員 36名
	健康管理	介護予防の「運動・栄養・口腔」の基礎知識と心と体のいたわり方を学びます。	定員 42名
	やさしい英会話	日常生活や旅行のほか、国際交流ボランティアに役立つ英会話を楽しく学びます。	定員 24名
金曜日	世界遺産と歴史	美しい世界遺産の歴史や文化について学び、世界に視野を広げます。	定員 36名
	心と身体の健康	やさしい体操などで運動機能を高めるとともに、健やかな心を育みます。	定員 42名
	シニアライフデザイン	心豊かなシニアライフをデザインし、楽しくアクティブに過ごすためのスキルを学びます。	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



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



入学申込書に黒ボールペンで  
必要事項を記入し、  
入学を希望する学舎に  
郵送またはご持参ください。

## 受付期間

令和6年1月15日(月)～令和6年2月26日(月)

※持参の場合は、2月26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) 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) 3月5日(火)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。

## 1 入学資格

北九州市内に在住し、令和6年4月1日現在60歳以上の方。

※1年間を通して、研修及び学舎行事に原則として介助を必要とせず、積極的に参加する意欲のある方。

## 2 受講料及び納入方法

年間24,000円(半期ごとに12,000円ずつの分割納入)

※その他、資料代・教材費及び行事に関する経費が別途必要です。

## 3 その他の注意点

(1)入学は、周望学舎または穴生学舎のどちらか1校のみです。

希望する学舎で行う15コースの中から選択してください。

(2)周望学舎及び穴生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。

(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、入学申込の取消や入学辞退をした場合は、令和6年度に再度入学することはできません。

(4)令和2年度以前に受講したコースは申込できますが、令和3年度～5年度に受講したコースには、申込ができません。

ただし、令和3年度以降の入学者で、その年度の12月までに中途退学された方は、同一コースに申込ができます。

また、コース名は異なりますが、同一とみなすコースについては下表をご参照ください。

令和6年度コース	同一とみなすコース(令和3年度以降)
周望 ふるさとの文化	穴生 文化伝承
穴生 文化伝承	周望 ふるさとの文化
穴生 シニアライフデザイン	周望 生活情報
周望 生活情報	穴生 シニアライフデザイン
周望 書道入門	穴生 実用書道
周望 健幸ミュージック 穴生 音楽アクティビティ	周望 歌って健幸

# 北九州市立年長者研修大学校 令和6年度 入学申込書

フリガナ					大・昭			
氏名	姓	名	性別	男・女	生年月日 年齢	年	月	日 歳
住所	(〒 - ) 北九州市 区							
電話番号	自宅	-		携帯	-			
メールアドレス (任意)	例: anoo@kitaq-shakyo.or.jp							
希望校に○をしてください	周望学舎 ・ 穴生学舎							
希望するコース	第1希望							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
これまでに学舎の年間コースの受講歴はありますか。	有 ・ 無							
令和3年度～令和5年度までの受講経験があればご記入ください。								
令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)			令和5年度 (2023年度)				
コース (周望・穴生)	コース (周望・穴生)			コース (周望・穴生)				
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                      ・ 友人・知人の紹介 ・ 市民センター                      ・ その他公共施設                      ・ その他 (                      )								
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】







No.	受付	<input type="checkbox"/> 新人
	入力	<input type="checkbox"/> 経験者



# しゅう ぼう 周望学舎

〒803-0852 小倉北区新高田2丁目29-1

TEL.093-591-2626 Eメール shubo@kitaq-shakyo.or.jp

-  ▶ JR南小倉駅から徒歩20分
-  ▶ JR西小倉駅から  送迎スクールバスで15分
-  ▶ 西鉄バス停・第一高田町から徒歩15分
-  ▶ マイカー利用  駐車場あり（台数制限があります。）

## 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






  
QRコードから  
地図を表示 →



# 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

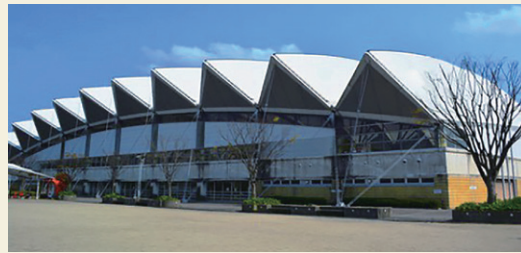
-  ▶ JR黒崎駅から →  ▶ 西鉄バス82番で穴生ドームバス停  
下車・徒歩0分  
▶ 西鉄バス57番で穴生ドーム南口バス停  
下車・徒歩7分
-  ▶ 筑豊電鉄・穴生電停から徒歩15分
-  ▶ マイカー利用  駐車場あり（台数制限があります。）

  
QRコードから  
地図を表示 →



## 北九州穴生ドーム（全天候型多目的グラウンド）

〒806-0058 八幡西区鉄竜1丁目5-2 TEL.093-645-6691



[開館時間]  
9 : 00 ~ 21 : 00  
[休館日]  
年末年始、施設点検日

## 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

■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>

