

平成31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

60才からの学び
新しい自分探ししてみましよう

シニアの方のいきいきライフを応援する場
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。

北九州市立年長者研修大学校

(指定管理者) 北九州市社会福祉協議会・里山を考える会共同事業体

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)

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
42名

- ・実践!エコドライブ
- ・野鳥から見る北九州の自然
- ・響ビオトープ見学
- ・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)

知っておきたい!世界の情報コース

RENEWAL

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
42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
- ・アメリカ大都市紀行と人種・移民問題
- ・サウジアラビアとMENA

やさしいヨガと脳トレコース(人)

NEW

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
32名

- ・ほぐしヨガ・顔ヨガ・楽な呼吸
- ・脳のしくみと認知機能
- ・ヨガ的ごはん〜マクロビオティック〜
- ・脳がよろ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
42名

- ・小倉城周辺の歴史探訪
- ・北九州の祭りと文化
- ・松本清張の昭和史
- ・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てます。

定員
42名

- ・ウォーキング ・筋力アップ
- ・ペタンク ・ディスコン ・バグー
- ・準備体操 ・ラジオ体操
- ・脳トレ体操の体験・指導
- ・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
- ・小果樹の育て方 ・病害虫と防除
- ・コンパニオンプラントの概要について

受講生の声

地球環境の重要性を学ぶ

暮らしと環境コース 矢野明男

このコースで、生きとし生けるものを育む地球環境の生成、システム、変遷、そして人類の経済活動が及ぼす影響等々を細部まで学んだ。又、頻発する災害の原因・傾向や対処法も興味深く拝聴した。

カリキュラムに添って授業が行われるが、難解な専門用語を極力排しスライドを多用するなどシニア向けに判り易く工夫されている。講師は、自治体関係者、学者、企業の職員等が務め多彩な陣容であり、その講説は一部に物足りなさや異論はあるものの概ね得心のいくものであった。市内の各種ミュージアムの見学では「持続可能な社会」の大切さを痛感した。

総じて有意義な一年を過ごしたと思っている。



体力増進コース (人々)

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42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

- ・写真の歴史・撮影の基礎
- ・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 NEW

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24名

- ・歌声喫茶をふたたび
- ・メロディーに乗せて
- ・音楽の基礎知識
- ・手話歌
- ・ボランティア活動の企画実践

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32名

- ・朗読で人とつながる楽しさ
- ・いろいろな介護施設の見分け方
- ・地域で使える音楽レクリエーション
- ・はじめての手話
- ・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42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 (人々)

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42名

- ・ニューススポーツ
- ・ひまわり太極拳
- ・手軽にできる健康料理
- ・わかりやすい東洋医学
- ・歯科治療最前線

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42名

- ・暮らしの中でのお金のあれこれ
- ・草花の歴史と由来
- ・時事を読む
- ・楽しく音楽タイム
- ・元気なうちに備える安心ノート

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

- ・癒しのマッサージ
- ・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ビクス
- ・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

受講生の声

学びの楽しさ

写真入門コース 金久慎一

人と会い 人と話して 人を知り
学びは楽し 周望学舎

写真の歴史、撮影の基礎、風景や草花、集合写真撮影時の気配り、ポートレート等々、写真入門者の基礎・基本について、講師の先生から懇切丁寧に教えていただきました。今までカメラを持ち、撮影をしてきた私ではありますが、全く無知であったことに気づかされました。

また、授業合い間の同じコース生との語り合いや食事タイムなどは心なごむひとときでした。多くの仲間を得たことは私の財産です。



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)

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

心と身体の健康コース(人々)

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
- ・音楽療法
- ・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)

火
曜
日

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。

定員
42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

受講生の声

温故知新

歴史に学ぶコース 石田正一

日本の歴史上の出来事や先人の教えを理解し、今にどう活かすかを学びます。

平成30年は明治維新から150年に当たります。幕末・維新への小倉藩・黒田藩の関わりや薩摩藩・長州藩の動きなど多くを学びました。その他にも地元に残る遺跡の発掘調査の講義や、実際に遺跡や博物館を訪れての校外研修もあり、飽きることはありません。一方、スポーツ大会、大学祭、修学旅行などを通じて仲間づくりも盛んです。あなたも仲間と一緒に学ぶ喜びを感じながら充実した日々を送りませんか。



アジアを学ぶコース

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。

定員36名

- ・フィリピンの社会と文化
- ・ベトナム事情
- ・インド・パキスタンの社会
- ・アジアの中の韓国と日本の関係

国際情報コース

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。

定員36名

- ・フランス人から見た日本人
- ・日本・世界の格差
- ・アメリカ大都市紀行
- ・国連活動

絵画入門コース

絵画の基礎知識を学び、作品の制作を行います。

定員26名

- ・野外スケッチ
- ・絵はがき
- ・絵画技法研究・マーブリング
- ・風景画・巨匠の作品模写

地域ふれあいコース

まちづくりに関わる幅広い学習やボランティア活動などの実践型演習を取り入れ、地域で活躍できる技能を身につけます。

定員24名

- ・話し方のコツ教えます
- ・地域のまちづくりの仕組み
- ・災害・防災への備え
- ・北九州市の施設見学

健康管理コース (人々)

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。

定員36名

- ・ニュースポーツ
- ・健康体力づくり
- ・暮らしに役立つ食品表示
- ・薬膳料理

英会話コース

あいさつ言葉から日常会話までを学びます。

定員30名

- ・現在使われている日常表現
- ・応用力を身につける
- ・会話の実践

シニアライフデザインコース

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。

定員36名

- ・暮らし方全般
- ・趣味・教養・文化
- ・食生活 ・健康・医療
- ・経済・金融

郷土のなりたちコース

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。

定員42名

- ・北九州のあゆみ ・遠賀川歴史探訪
- ・北九州にゆかりのある人々
- ・世界の中の北九州市「環境首都」って
- ・現代の産業とものづくり

健康スポーツコース (人々人)

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)

定員36名

- ・フラダンス ・スロージョギング
- ・タイ古式マッサージ ・ストレッチ
- ・誰にでもできる護身術
- ・山歩き ・ニュースポーツ

受講生の声

居心地の良い雰囲気づくりが可能なコース！健康管理コース 山本誠二

学舎には健康系のコースが4つもあり、特に初めての方はその選択に迷うかもしれません。学舎生活6年目の私は健康スポーツコースを経験後、本コースを選びました。程よい加減のニュースポーツの実技と有益な講座が沢山準備されており、36人の仲間と共に健康づくりを楽しんでいます。

座学が中心のコースに比べて、健康系のコースは色々なスポーツの実践を通じてふれあいの機会が多いので、居心地の良いクラスの雰囲気のような感じがしています。選択に迷ったらこのコースが是非お勧めですよ！



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
5月	
6月	スポーツ大会
7月	
8月	
9月	
10月	大学祭



▲スポーツ大会

11月	修学旅行
12月	
1月	
2月	
3月	修了式



▲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 スポーツ大会や大学祭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、平成31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 平成31年4月～翌年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26年度～30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26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25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。

	平成31年度コース	同一とみなすコース（平成26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）
	知っておきたい!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）
	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）
	写真入門（デジタルカメラ）（周望・穴生）	写真入門（穴生）※26年度まで

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。

応募方法

- ①次ページの**入学申込書**に必要事項を記入してください。(消せるボールペンは不可)
- ②**無地の郵便ハガキ**に、住所・氏名・郵便番号を記入してください。
(抽選結果のお知らせに使用しますので、ご自宅に届くよう正確に記入してください)

< 表 >

< 裏 >

- ③**①入学申込書**と**②郵便ハガキ**の2点を、希望する学舎に郵送もしくはご持参ください。
- ④応募の受付は、**平成31年1月15日(火)～平成31年2月20日(水)**です。
(持参する場合は、2月20日(水)の17時まで、郵送の場合は同日の消印有効)
(土・日・祝日は閉館)

選考方法

- ①各コースとも男女同数を原則として申込者が定員を超える場合は、抽選となります。
- 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抽選は公開抽選です。
公開抽選会は周望学舎・穴生学舎それぞれで行います。
*公開抽選会 平成31年3月5日(火) 10:00～
- ④抽選結果は、抽選会の翌週以降、申込時にお預かりした**郵便ハガキ**にてお知らせします。

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 591-2626

あのお がくしゃ

穴生学舎

〒806-0058 八幡西区鉄竜一丁目5-1

TEL 645-6688

* 下の太枠欄には記入しないでください。

入学申込書

平成31年 月 日

(平成31年4月1日現在で、満60歳以上の人)

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26年度～平成30年度までの受講経験があれば、下にご記入ください。											
平成26年度 (2014年度)	コース (周望・穴生)				平成29年度 (2017年度)	コース (周望・穴生)					
平成27年度 (2015年度)	コース (周望・穴生)				平成30年度 (2018年度)	コース (周望・穴生)					
平成28年度 (2016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。) 市政だより ・ 市社協だより ・ さくら(シニア向け情報誌) ・ 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。

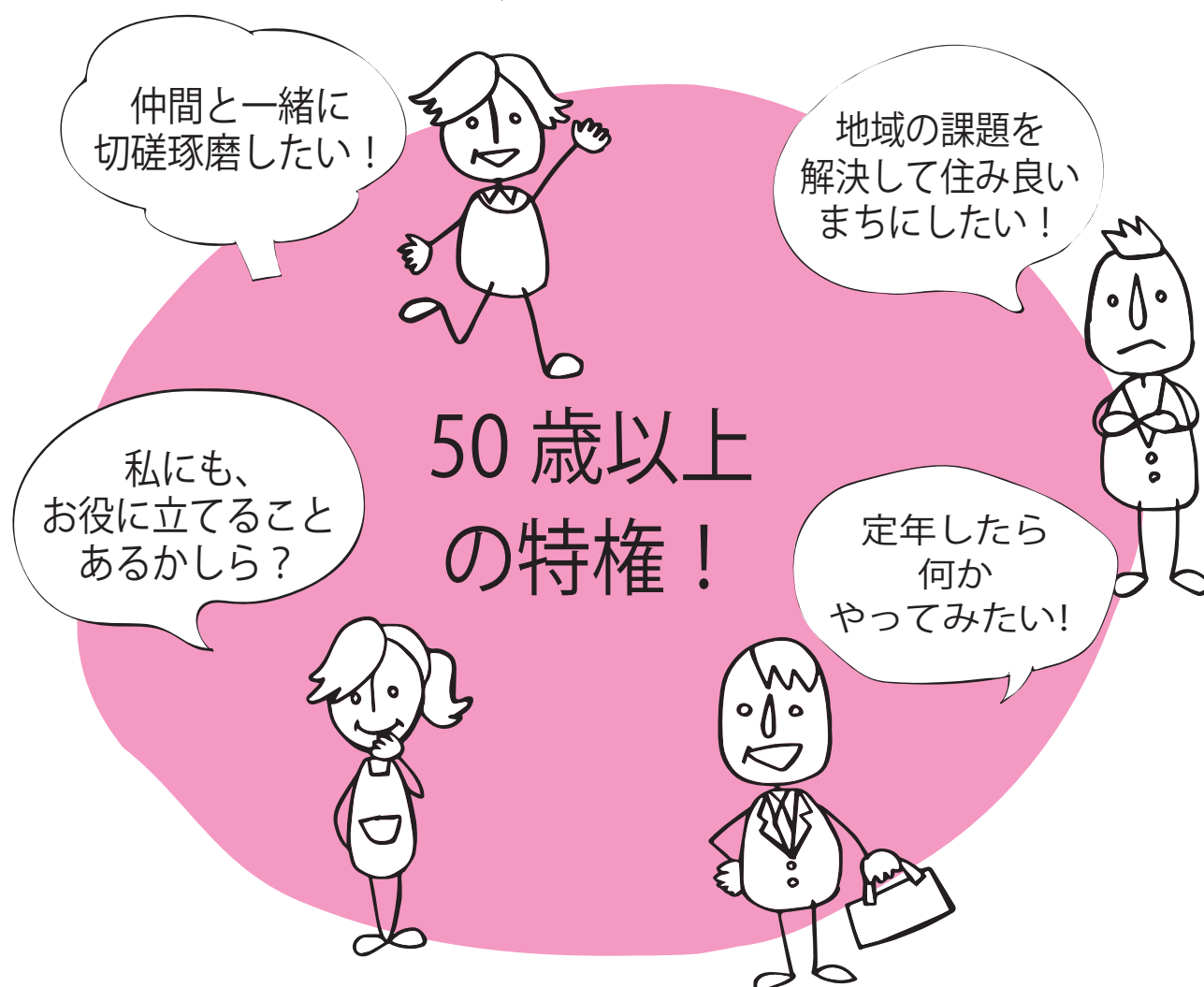
* 住所・氏名・郵便番号を記入した無地の郵便ハガキを必ず添付して提出してください。

* 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。

夢追塾 14 期生募集中

SOCIAL MASTER SCHOOL



対象：概ね 50 歳以上の方※北九州市在住もしくは勤務の方

受講期間：2019 年 6 月～2020 年 3 月

受講日：概ね週 1 回（平日）18:30-20:00（1 講座 90 分）

定員：40 名 受講料：50,000 円（年間）

場所：いきがい活動ステーション（小倉）など

願書締切：2019 年 4 月 30 日（火）

お問合せ

「生涯現役夢追塾」事務局

〒805-0071 八幡東区東田 2-5-7（里山を考える会内）

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

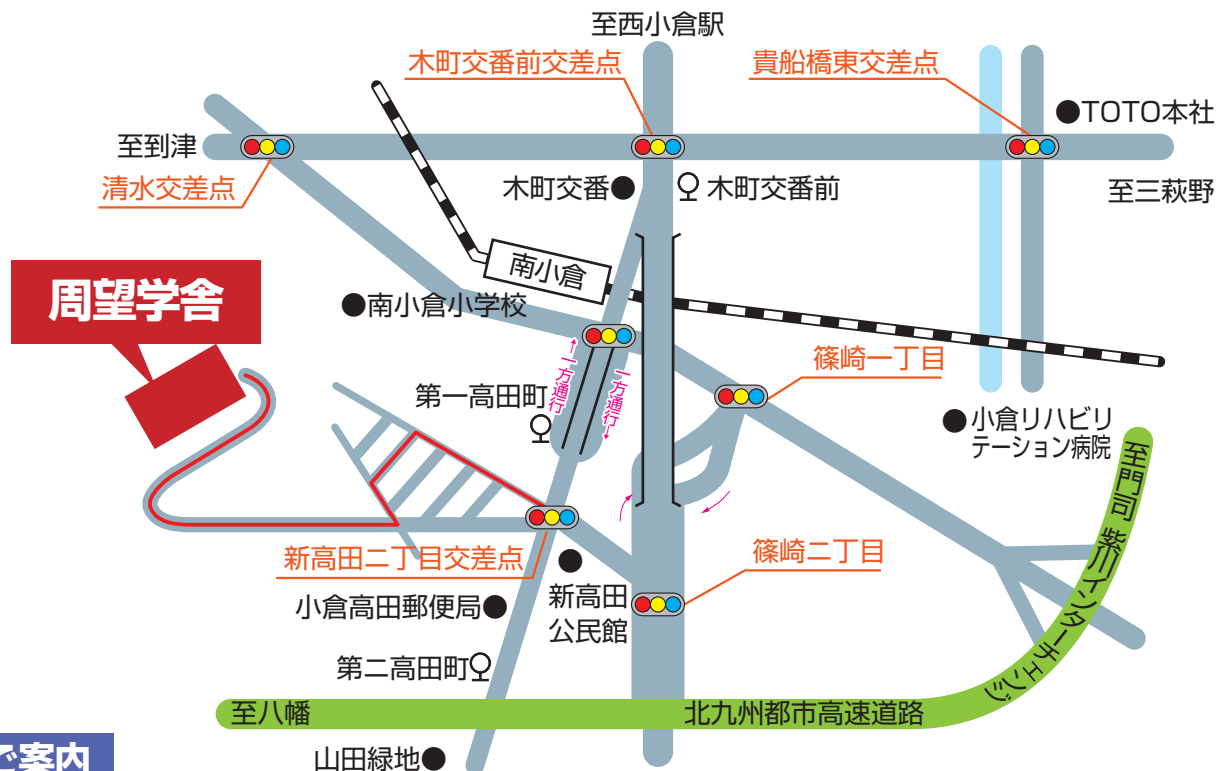
MAIL:info@yumeoi.org

Facebook、HP で情報発信中 <http://www.yumeoi.org>

生涯現役 **夢追塾**
SOCIAL MASTER SCHOOL

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

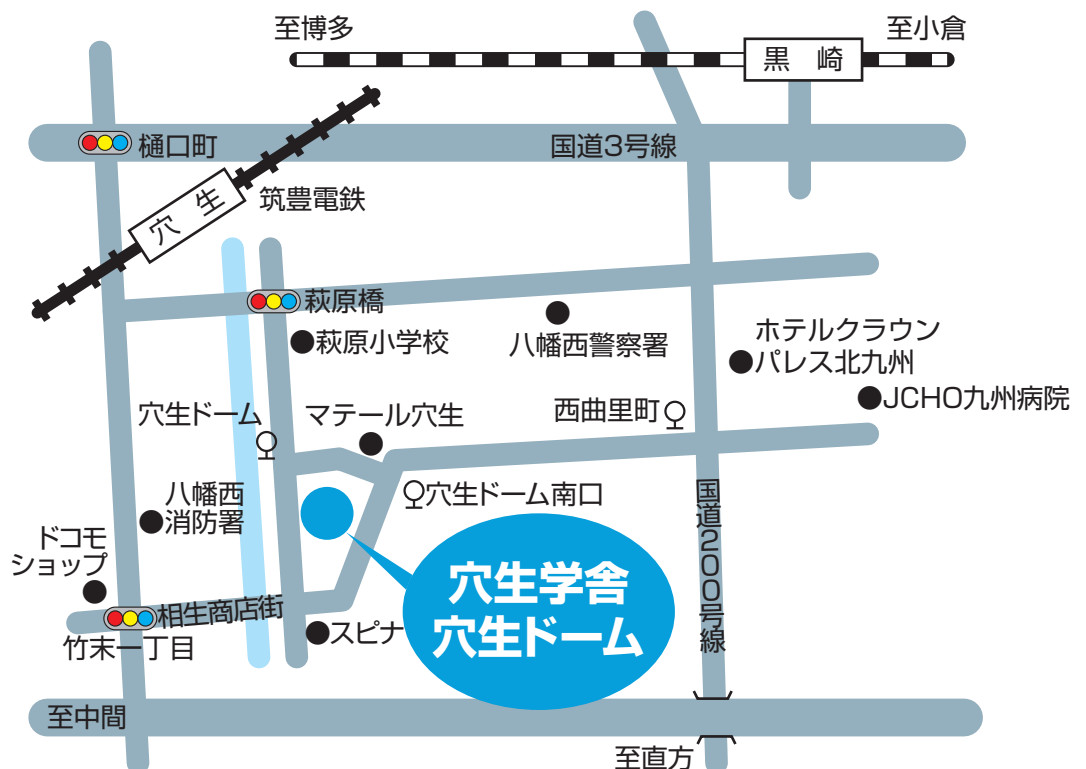
※西小倉駅よりスクールバス送迎あり

〒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3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