

穴生学舎研修生募集！

10月30日（金）まで受付致します（先着順）※定員に達し次第締め切ります

研修曜日	コース	目的	主な内容	募集人数
月	心と身体の健康	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。	◇健口ストレッチ ◇音楽アクティビティ ◇日常生活での健康体づくり ◇あなたにとっての大切な食べ物は何？	7
	写真入門 (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。	◇デジタルカメラの基礎 ◇季節ごとの写し方 (風景・花・ポートレート・夜景など)	6
火	歴史に学ぶ	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。	◇日本の歴史・郷土史を学ぶ ◇大河ドラマの時代背景	7
	健康づくり サポーター	健康づくりの基礎から実践までを学び、自らの健康・体づくりとともに地域の健康づくりに役立ちます。	◇年長者の健康づくり ◇音楽で人生いきいき ◇メンタルヘルス ◇ニュースポーツ	9
	実用書道	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。	◇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	3
水	アジアを学ぶ	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。	◇シンガポールの誘い ◇ASEANと中国の動向 ◇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	8
	国際情報	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。	◇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	5
	絵画入門	絵画の基礎知識を学び、作品の制作を行います。	◇絵ハガキ制作 ◇絵画技法研究・マーブリング ◇風景画・巨匠の作品模写	8
木	健康管理	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。	◇ニュースポーツ ◇健康体づくり ◇暮らしに役立つ食品表示	7
	地域ふれあい	まちづくりに関わる幅広い学習や地域福祉など必要なコミュニケーション力、地域で活躍できる技能を学びます。	◇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	7
	英会話	あいさつ言葉から日常会話までを学びます。	◇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	7

穴生学舎研修生募集！

10月30日（金）まで受付致します（先着順）※定員に達し次第締め切ります

研修曜日	コース	目的	主な内容	募集人数
金	シニアライフ デザイン	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。	◇暮らしと法律知識 ◇財産継承 ◇食と健康 ◇やさしい経済・金融	9
	健康スポーツ	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）	◇フラダンス ◇タイ古式マッサージ ◇ストレッチ ◇ニュースポーツ	6
	郷土のなりたち	北九州市の歴史や文化、日本の近 代化を支えた石炭作業の興隆や製 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。	◇北九州のあゆみ ◇北九州にゆかりのある人々 ◇世界の中の北九州市「環境都市」って ◇現代の産業とものづくり	9

《応募資格》

北九州市在住の60歳以上（R2.4.1現在）の方

《受講料》

半期12,000円

※教材費及び、行事に関する経費等は別途必要です。

《研修時間》

令和2年10月～令和3年3月までの半年間

おおむね週1回の通学

研修時間：9：30～15：00

※R2年度周望学舎・穴生学舎の半年間コースに入学が決定している方や決定後辞退した方は欠員の出ているコースに応募することはできませんのでご注意ください。

★詳しくは穴生学舎までお問い合わせください！

《お申し込み・お問合せ先》

北九州市立年長者大学校穴生学舎 八幡西区鉄竜一丁目5-1 電話：645-6688