

穴生学舎 1 日体験講座 受講生募集

どんな授業があるんだろう？



『 彩りある人生を送るために 』

穴生学舎ってどんな施設？



穴生学舎では「生きがい」「健康づくり」を学べるさまざまな研修コースがあり、仲間と過ごすアクティブシニアが多数在籍しています。
今回、穴生学舎の一日を体験できる講座を開催します。
令和7年「彩りあるアクティブシニアライフ」をはじめませんか？



～ ★ 開催について ～

開催日時： 令和7年1月9日(木)9:30～15:30

会場： 穴生学舎3階 大会議室
(八幡西区鉄竜1丁目5番1号)

対象： 過去に穴生学舎に入学したことがない
北九州市内在住の55歳以上の方

定員： 24名

募集締切： 令和6年12月18日(水) 必着

参加
無料



～ 🕒 スケジュール ～

時間	内容	講師等
9:30～ 10:00	朝のホームルーム	
10:00～ 12:00	講話『 地域とつながるきっかけづくり 』 ワークショップを交えながら、自分自身と地域(人)との関係を振り返ります。 自分の住んでいる地域を見直すことで新たな発見があるかもしれません。	北九州市立大学大学院 マネジメント研究科 教授 松永 裕己 氏
12:00～ 13:00	昼休み	
13:00～ 15:00	やさしいヨガ『 楽しく健康づくり 』 ヨガは心と身体の両方にさまざまな良い効果をもたらします。 心身ともに健康になり、日々に新たな楽しみをつくっていきましょう。	ヨガスタジオ グランディール 式部 いろは 氏
15:00～ 15:30	帰りのホームルーム	学舎のことや入学のこと ご質問・ご相談受け付けます

～ ☎ 申込みについて ～



● 申込方法：下記のいずれかでお申込みください。

①電話または穴生学舎へ申込書を持参
 電話番号:093-645-6688
 ※受付時間:平日 9:00～17:00



< アクセス >



②WEB申込 右記のQRコードから申込 →

③FAXで申込書送付
 FAX番号:093-645-6661

JR「黒崎駅」方面から（西鉄バス）
 82番「穴生ドームバス停」下車、徒歩0分
 57番「穴生ドーム南口バス停」下車、徒歩7分

● 申込締切について：12月18日(水)必着

● 問合せ・提出先

〒806-0058 北九州市八幡西区鉄竜1-5-1

北九州市社会福祉協議会 北九州シニアネットワークアカデミー 穴生学舎

担当:下坂・梶原

TEL:093-645-6688

穴生学舎1日体験講座 申込書

フリガナ 氏名		性別		年齢	歳
住所	北九州市 区				
電話番号		メールアドレス (任意)			
1日体験講座を知ったきっかけ 該当するものに☑を入れてください。 <input type="checkbox"/> 市政だより <input type="checkbox"/> チラシ (受取場所:) <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> その他 ()					
【事務局記入欄】	受付日	月	日		