

令和8年度研修生募集！

申込期間

WEB 1/1木-1/31土
窓口 1/5月-1/30金

1/19月-1/30金

10:00-15:00

穴生学舎 見学週間

ご自由にどうぞ

いつもの授業風景を
ちょっと覗いてみませんか？

事務所で受付後、自由にご覧ください。

問合せ：穴生学舎 093-645-6688



見学週間中の授業内容

AM:10:00-12:00 PM:1:00-3:00

日 程	コース名	時間	部屋	内容等(抜粋)
1/19(月)	健康スポーツ	AM	3F 大会議室	北九州市とスポーツ②
		PM	穴生ドーム	テニス④
	音楽アクティビティ	AM	2F 第2.3研修室	楽器のひみつ⑥ ファゴット
		PM	2F 第2.3研修室	ハンドベル演奏
	パソコン入門	AM	2F 交流サロン	Excel 概要・画面構成
		PM	2F 交流サロン	Excel データ入力・保存
1/20(火)	健康づくりサポーター	AM	3F 大会議室	「トライフォースメソッド」とは！?
		PM	3F 大会議室	ポールウォーキング
	世界遺産	AM	2F 第2.3研修室	中国の世界遺産と歴史
		PM	2F 第2.3研修室	スペインの世界遺産の魅力
	実用パソコン	AM	2F 交流サロン	Excel 条件判定
		PM	2F 交流サロン	Excel 総合練習
1/21(水)	ヨガとストレッチ	AM	3F 大会議室	季節に合わせた養生法「秋」Part1
		PM	3F 大会議室	リズムに合わせてスクエアステップ
	地域リーダー	AM	1F AB会議室	周望学舎 合同授業 式部いろは先生アラカルト
		PM	1F AB会議室	周望学舎 合同授業
	絵画入門	AM	2F 第2.3研修室	大学祭作品制作③
		PM	2F 第2.3研修室	大学祭作品制作④
1/22(木)	健康管理	AM	3F 大会議室	認知症予防の為の運動
		PM	3F 大会議室	ニュースポーツ トリコロキューブ
	北九州観光ナビ	AM	2F 第2.3研修室	中間ポンプ場とフットパスの歴史散策
		PM	2F 第2.3研修室	磯崎新の原点 九州における1960-70年代の仕事
	グローバル	AM	2F 音楽室	Tell me about your family ～相手のことについて話してもらう～
		PM	2F 音楽室	文化交流⑥
1/23(金)	心と身体の健康	AM	3F 大会議室	睡眠と健康
		PM	3F 大会議室	免疫力や巡りを良くする癒しのマッサージ②
	シニアライフデザイン	AM	1F AB会議室	安心して暮らす法律講座 2/2
		PM	1F AB会議室	暮らしとお寺の付き合い方 2/2
	食紀行	AM	2F 第2.3研修室	生き生きとした高齢期をおくるための食生活③
		PM	2F 調理室	味噌作り

●1/23(金)の心と身体の健康コースは、1日体験として終日受講することができます。

見学週間中の授業内容

AM:10:00-12:00 PM:1:00-3:00

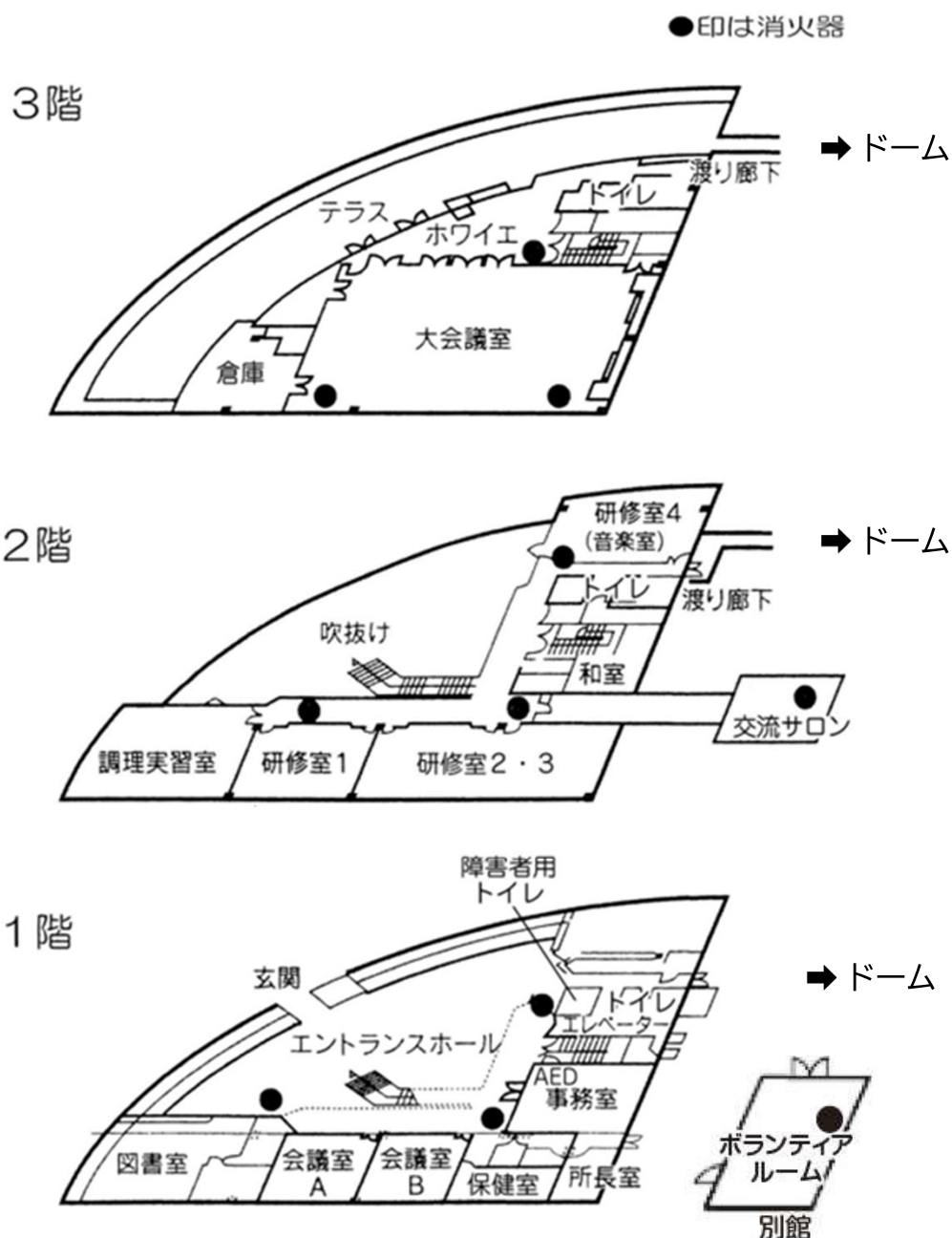
日 程	コース名	時間	部屋	内容等(抜粋)
1/26(月)	健康スポーツ	AM	3F 大会議室	骨粗鬆症と高齢者に多い骨折について
		PM		校外学習のため見学できません
	音楽アクティビティ	AM	2F 第2.3研修室	協奏曲をきこう
		PM	2F 第2.3研修室	手話ダンス
	パソコン入門	AM	2F 交流サロン	Excel 表の作成①
		PM	2F 交流サロン	Excel 表の作成②
1/27(火)	健康づくりサポーター	AM	3F 大会議室	ニュースポーツ 班別対抗戦
		PM	3F 大会議室	健康寿命を延ばそう ～認知症予防と体操～
	世界遺産	AM	2F 第2.3研修室	戸畑祇園山笠:伝承と無形文化遺産
		PM	2F 第2.3研修室	ポーランドの世界遺産 ドイツの強制絶滅収容所
	実用パソコン	AM	2F 交流サロン	Excel 総合練習
		PM	2F 交流サロン	Excel 総合練習
1/28(水)	ヨガとストレッチ	AM	3F 大会議室	季節に合わせた養生法「秋」Part2
		PM	3F 大会議室	体力テスト
	地域リーダー	AM	2F 交流サロン	空き家を活用した未来づくり
		PM	2F 交流サロン	身近にある痛みと上手に付き合う方法
	絵画入門	AM	2F 第2.3研修室	大学祭作品制作⑤
		PM	2F 第2.3研修室	大学祭作品制作⑥
1/29(木)	健康管理	AM	3F 大会議室	諦めない！尿・便のトラブルと対策
		PM	3F 大会議室	音に合わせて楽しくリズム体操♪
	北九州観光ナビ	AM	2F 第2.3研修室	北九州の近代ものづくりの系譜
		PM	2F 第2.3研修室	企業ミュージアムへ行こう！
	グローバル	AM		校外学習のため見学できません
		PM		
1/30(金)	心と身体の健康	AM	3F 大会議室	シニアのための就業支援
		PM	3F 大会議室	手話ダンス
	シニアライフデザイン	AM	3F 大会議室	シニアのための就業支援
		PM	1F AB会議室	子ども食堂 現状と新たな取り組み
	食紀行	AM	3F 大会議室	シニアのための就業支援
		PM	2F 調理室	美味しいお茶の淹れ方

令和7年度
穴生学舎大学祭
開催

日 時 令和8年3月6日(金)～ 3月7日(土) 10:00～15:00

会 場 北九州市立年長者研修大学校 穴生学舎 << 入場無料 >>

館内のご案内



〈見学時のお願い〉

- ・ 見学中は静かにお願いします。マスクの着用にご協力をお願いします。
- ・ 入学についてのご質問は、1階事務所までお願いします。
- ・ 一日体験の方は、9時30分までにお越しください。（昼食、飲物、筆記用具持参）

お問合せ

〒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・穴生ドーム事務課 TEL:093-645-6688