

## 集まれ！60歳以上のアクティブシニア！ 穴生学舎 令和7年度 研修生募集！

年長者研修大学校穴生学舎は、60歳以上の市民の方ならどなたでも入学でき、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、一步一步成長していける1年間。

ここで学んだことは、きっと誰かを助けたり、笑顔にしたり、

何よりあなた自身の毎日を豊かにしてくれるはずですよ。

穴生学舎で“貢献寿命”を伸ばしませんか！？



### 新設 3 コース



#### 1. 実用パソコン

パソコン中級者向け。パソコンが使える方を対象に、資格取得に向けたスキルアップを集中的に行い、シニアの就労やパソコンボランティアの育成を目指します。

#### 2. 北九州観光ナビ

観光・交流都市をめざす北九州の観光振興を中心として、歴史・文化や祭りと世界に誇る産業のルーツ等を学び、地域の良さを発信する観光ボランティアの育成を目指します。

#### 3. 食紀行

北九州を中心とした食文化や食材、郷土料理などを実習を通して学ぶとともに、シニアのための食育推進や子ども食堂等に関わるボランティアの育成を目指します。

### 15の研修コース

月	火	水	木	金
健康スポーツ 運動強度 5	健康づくりサポーター 運動強度 4 New!	地域リーダー 運動強度 3	健康管理 運動強度 2 New!	心と身体の健康 運動強度 1 New!
パソコン入門	実用パソコン	絵画入門	北九州観光ナビ	食紀行
音楽アクティビティ	世界遺産	ヨガとストレッチ	グローバル	シニアライフデザイン

Pick up!

自分の住むまちのことに  
関わりたい方におすすめです！

Pick up!

日常英会話の基礎を中心に  
様々な国の習慣・文化も学びます。

【入学資格】北九州市内に在住の60歳以上の方

【研修期間】令和7年4月から令和8年3月まで(※うち工事休館あり)

【研修時間】9:30~15:00(ホームルーム、休憩含む)

【受講料】年間16,000円(別途、教材費、資料代等要)

申込締切

令和7年  
3月10日(月)

入学について、詳しくは▼

申込は  
こちら▶



北九州市立年長者研修大学校穴生学舎  
TEL 093-645-6688(平日 8:30-17:00)

## ご寄付ありがとうございました。

地域福祉振興のために活用させていただきます。(敬称略・順不同)

### 地域福祉活動

▶DM 三井製糖(株)九州営業部(寄贈) ▶ピノッキオ ▶Living room 中富 嘉子

### 子どもの居場所づくり

▶光照寺 女性の会 ▶北九州小倉カフェ会 代表 上村 圭 ▶エコスマイル九州(株) ▶(一財)梶原浩喜財団

▶Living room 中富 嘉子 ▶(医)恵尚会 山手通り歯科医院 理事長 富山 明尚 ▶(株)阿部光林社

市社協だよりは、LINE 公式アカウントにて配信中！  
ホームページや Instagram、YouTube もチェック！！

LINE



市社協 HP



Instagram



YouTube

