

# 長野県シニア大学

## 学生募集

3/31まで

人生100年時代!

健康長寿を目指して!

### 自分づくり

やりたいこと…  
やりたかったこと…  
(学びなおしの場にも…)

### 仲間づくり

新しい出会い  
ふれあいを大切に…

### 地域づくり

未来に残したい  
誇れる街を  
目指して…

対象 おおむね50歳以上の県内在住者

一般コース  
2年制

専門コース  
1年制

#### 《授業日》

火曜日または水曜日  
10:00~15:00  
※年間15日程度(学習時間60時間)

#### 《会場》

長野保健福祉事務所3階会議室

#### 《授業料》

12,000円(年間)  
\*教材費用等が別に必要な場合があります。

《定員》130名(先着順)

#### 《授業日》

コースごとに異なります。  
10:00~15:00  
※年間12日程度(学習時間40時間)

#### 《会場》

県立長野図書館ほか

#### 《授業料》

26,000円(年間)  
\*自主活動費用等が必要な場合があります。

《定員》30名(書類/面接選考)

《入学願書は、長野学部事務局にあります。または【長野県シニア大学】のホームページからダウンロード、印刷した願書も使用可能です。

お問い合わせは・・・

長野県シニア大学長野学部

(公益財団法人長野県長寿社会開発センター長野支部)  
長野県長野市中御所岡田98-1 長野保健福祉事務所内

☎026-228-7023



長野県シニア大学  
ホームページQRコード

## 一般コースのご案内

3講座の多彩なカリキュラムで、学びと交流から地域と関わる人材を育むことを目指します。



座学の他に楽しくグループワークもします！

教養講座の講義内容では

- ★私の生きがい再発見！
- ★県歌 信濃の国から歴史探訪
- ★やさしい日本語
- ★ピアノが語る聖夜(クラシック)
- ★シニアの食育 味噌&麴&だし
- ★クラスマッチ
- ★善光寺七福神めぐり など



高校生が考えた競技で、1・2年合同のクラスマッチ！  
楽しい課外授業もあります。



趣味健康交流講座では

令和6年度は、郷土の歴史、リズム体操、俳句、手話、ウクレレから一つを選択します。



ウクレレを手作りし、簡単な曲を演奏します！  
絵を描いたり、シールを貼って世界にひとつのウクレレが出来上がり！

地域づくり講座では

グループで地域活動に挑戦！

長野市内の彫刻をピカピカにする活動中！



## 専門コースのご案内

地域課題を的確に捉え、解決する専門的なスキルを持ったリーダーやプロデューサー的な人材の養成を目指します。

修了後は「シニア地域プロデューサー」として地域に羽ばたきます。

●3コースから選択のうえ、ゼミ形式で学びます。(各コース10人)

ライフデザインコース(創造的な生き方)

自らをふり返し、他者の生き方を知り多くの方と対話を重ねる中でこれからの生き方をデザインします。

コミュニティデザインコース(地域創造)

住民が主体的に活動する地域形成や居場所づくりの手法を身につけます。

ビジネスデザインコース(社会的起業)

ビジネス的な手法で、地域課題を解決するためのスキルを学びます。



対話を通じて学生同士が学びあう授業