

地域で活躍する  
OBの皆さん

長野県シニア大学



在来種を守る会

社会活動講座で「佐久の在来植物を守りたい」という思いを持った早川さんほかゆるい仲間の集まりです。

これからは  
環境第一の  
時代ですね



退職してはじめて、  
自分の地域の  
課題に気づきました



やらまいか「どうぞの椅子」

一人暮らしや車に乗らない人が、送迎の待合の場で交流することができるよう、シニア大学卒業生の岡庭さんが仲間と一緒に設置しました。

自宅や会社でない、  
自分の居場所  
(サードプレイス)を  
見つけた



地域のつなぎ人

退職を機に信州へ移住した松田さんは、地域に役立ちたい、自分の居場所を見つめたいと考えシニア大学専門コースへ入学。授業で学んだ楽しさを多くの人に広げるために、シニア地域プロデューサーとして活躍しています。

## 一般コース 10学部

学部	定員	主な学習会場
佐久	130人	長野県佐久合同庁舎、佐久創造館 事務局 〒385-8533 佐久市跡部65-1 佐久保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター佐久支部 TEL.0267-63-3141
上小	70人	長野県上田合同庁舎 事務局 〒386-8555 上田市材木町1-2-6 上田保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター上小支部 TEL.0268-25-7124
諏訪	70人	諏訪教育会館 事務局 〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター諏訪支部 TEL.0266-57-2910
伊那	90人	長野県伊那合同庁舎 事務局 〒396-8666 伊那市荒井3497 伊那保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター伊那支部 TEL.0265-76-6863
飯伊	70人	長野県飯田合同庁舎 事務局 〒395-0034 飯田市追手町2-678 飯田保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター飯伊支部 TEL.0265-53-0464
木曾	30人	長野県木曾合同庁舎 事務局 〒397-8550 木曾郡木曾町福島2757-1 木曾保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター木曾支部 TEL.0264-25-2218
松本	180人	長野県松本合同庁舎、松本市南地区公民館 事務局 〒390-0852 松本市大字島立1020 松本保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター松本支部 TEL.0263-40-1912
大北	50人	長野県大町合同庁舎 事務局 〒398-8602 大町市大町1058-2 大町保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター大北支部 TEL.0261-23-6507
長野	180人	長野県長野保健福祉事務所庁舎 事務局 〒380-0936 長野市中御所岡田98-1 長野保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター長野支部 TEL.026-228-7023
北信	50人	飯山市公民館、中野市公民館 事務局 〒389-2255 飯山市大字静岡1340-1 北信保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター北信支部 TEL.0269-62-3725

## 専門コース

全県対象 定員30人  
事務局：長野学部

定員は、コロナ感染状況や会場等により募集年度ごとに増減します。

●お問い合わせ●

一般コースは上記の各学部へお問合せください。  
専門コースは長野学部へお問合せください。

NAGANO-KEN SENIOR UNIVERSITY

長野県

シニア大学

学校案内

人生100年時代  
より楽しく輝いて  
生きるために



公益財団法人長野県長寿社会開発センター  
長野県シニア大学本部

〒380-0936 長野市中御所岡田98-1  
ホームページ <https://nicesenior.or.jp>  
Eメール choju@nicesenior.or.jp





## 長野県シニア大学が目指すもの

シニア世代の多様な生き方、価値観を大切にしながら、自ら地域課題に気づき、学習を通して社会参加のきっかけをつかみます。社会の一員として地域とかかわる人材を育むことを目指します。

## 入学資格

おおむね50歳以上の県内在住者

## 募集について

毎年2月から募集

入学案内の配付及び願書の提出先は、各学部事務局、又は居住地の市町村役場（高齢者福祉担当課）まで

## 一般コース（10学部）

### コース

幅広い分野の学習ができるよう、下記の3講座による多彩なカリキュラムを編成

### 受講年限 方法等

**2年間**  
年間の学習日数は15日で、各学部で定めた授業日

### 学習時間

	教養講座	実技選択講座	社会活動講座	計
1学年	24時間	20時間	16時間	60時間
2学年	16時間	20時間	24時間	60時間

※授業時間は午前10時から午後3時まで、約4時間/日

### 授業料

**12,000 円/年**  
教材費の一部、学生自治会等の諸活動の経費

## 専門コース（全県対象）

課題解決をするスキルを学び、  
リーダー・プロデューサー的な人材を養成する

**1年間** 年間の学習日数は12日  
基礎科目：全員 専門科目：3コース別のゼミ方式

年間の標準学習時間は35時間＋自主活動  
※主な学習会場は長野市内  
(オンライン活用をする時もあり)  
※授業時間は午前10時から午後3時まで

**26,000 円/年**

自主活動などに要する経費

## 一般コースの講座内容

### 教養講座

社会や地域の現状や歴史、課題などを学ぶ  
(社会情勢の変化、地域の歴史、健康管理、スマホセミナー等)

### 実技選択講座

これからの人生を豊かにするための趣味や楽しみを身につける  
(俳句、陶芸、盆栽、絵手紙、ニュースポーツなど)

### 社会活動講座

地域の課題を知り、自分の趣味・特技・関心事との接点を見つけ社会参加のきっかけをつかむ  
(人生の振り返り、仲間作り、活動計画づくり・実践)



教養講座



実技選択講座



社会活動講座

## 専門コースの講座内容

### ライフデザイン【創造的な生き方】

自らの来し方を問い直し、他者の生き方を知り、より実りある人生をデザインする

### コミュニティデザイン【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る

### ビジネスデザイン【社会的起業】

ビジネス的手法で、地域の課題を解決するためのスキルを学ぶ

