

令和4年度長野県シニア大学北信学部学習計画表（1学年）

回	月日 (曜日)	講座、講師名	会場	講座、講師名	会場
		午前時間10:00～12:00		午後時間1:00～3:00	
	5/12 (木)	入学式 (オリエンテーション、スポーツ保険説明) ※入学式9:30～	飯山庁舎		
	5/19 (木)	オリエンテーション (感染対策、自治会について)	飯山市 公民館		
1	5/27 (金)			教養講座「学部長講話」	飯山庁舎
2	6/10 (金)	教養講座「大人のための情報モラル講座」 ソフトバンク 千野敬子	飯山市 公民館	教養講座「アイスブレイクで仲間づくり」 北信教育事務所生涯学習課 土橋裕樹	飯山市 公民館
3	6/24 (金)	教養講座「人生棚卸」 フリージャーナリスト 内山 二郎	飯山市 公民館	社会活動講座「人生100年時代！ イキイキしたシニア期を過ごすために」 フリージャーナリスト 内山 二郎	飯山市 公民館
4	7/8 (金)	社会活動講座 計画Ⅰ「午前：地域の課題を知り、地域活動の実践者から学ぶ/午後：グループ作り」 小林博明、シニア活動推進コーディネーター、市町村社協コーディネーター			飯山市 公民館
5	7/22 (金)	教養講座「森林セラピー体験・(ポールウォーキングの基礎知識を知ろう)」 なべくら高原森の家インストラクターほか			なべくら 高原森の 家
6	8/5 (金)	教養講座「認知症サポーター講習会」 中野市高齢者支援課 石田真紀	飯山市 公民館	教養講座「地域のつながり ～信州型コミュニティスクール～」 北信教育事務所主事 菅原勇介	飯山市 公民館
7	8/19 (金)	教養講座「日常生活で利用できる薬用植物」 長野県薬草指導員、薬剤師 佐々木伸一	飯山市 公民館	実技・選択講座 ① ※各実技・選択講座講師	飯山市 公民館
8	9/9 (金)	社会活動講座 計画Ⅱ「計画の視覚化・発表」 小林博明、シニア活動推進コーディネーター、市町村社協コーディネーター			飯山市 公民館
9	9/16 (金)	教養講座「選んで！のせて！サツとわかる！ 食生活の改善策」 健康づくり支援課、大学生	飯山市 公民館	実技・選択講座 ②	飯山市 公民館
10	9/29 (木)	教養講座「良質な睡眠について～スーツと寝付け る！朝までぐっすり！目覚めスッキリ！」 睡眠健康指導士 諏訪直人	飯山市 公民館	実技・選択講座 ③	飯山市 公民館
11	10/7 (金)	1・2学年合同交流講座「ボッチャ大会」 北信教育事務所生涯学習課 土橋裕樹			飯山市体育 館(長峰運 動公園内)
12	10/20 (木)	教養講座「美術鑑賞(和紙展覧会)」 飯山市美術館長 井端伸介	飯山市 美術館	実技・選択講座 ④	飯山市 公民館
13	11/2 (水)	実践活動月間(9月～11月) 各グループの計画日程	現地	実技・選択講座 ⑤	飯山市 公民館
14	11/18 (金)			実技・選択講座 ⑥	飯山市 公民館
15	11/25 (金)	教養講座「シニアのおしゃれ！」 岡学園トータルデザインアカデミー校長 岡正子	飯山市 公民館	実技・選択講座 ⑦	飯山市 公民館
16	12/7 (水)	1・2年合同実技・選択講座「学習発表会」 各実技・選択講座講師	飯山庁舎	1・2年合同教養講座 「ギターとフルートによるコンサート鑑賞会」 ギター：保科智幸/フルート：片山みや子	飯山庁舎
17	12/15 (木)	社会活動講座「社会参加活動まとめ、発表」 小林博明、シニア活動推進コーディネーター、市町村社協コーディネーター			飯山庁舎
18	1/27 (金)	年間まとめ	飯山庁舎 (飯山市 公民館)	(【公開講座】) 社会活動講座「タウンミーティング」	飯山庁舎 (飯山市 公民館)
	2/3 (金)	卒業式	飯山庁舎		

○教養講座：32時間 ○実技・選択講座：16時間 ○社会活動講座：20時間 ○その他：2時間

合計 70時間(18日)