

谷口裕子さん 一般コース佐久学部卒業・専門コース修了

他県から移住し、長野を知り老後の生き方を学びたいとシニア大学に入りました。卒業後も先輩達のコーラスの会、同期生が作ったボッチャの会に入り活動しています。

年を重ねてもワクワクできることをシニア大学で見つけられたのが一番です。



卒業生からのメッセージ



北澤共司さん 一般コース諏訪学部卒業

約10年前に諏訪に転居し、知らない地域でどのようにして生きて行こうか?と思索して選択したのがシニア大学でした。

豊富な講座から様々な知識・経験を積み、社会参加活動も参考になりました。入学して幅広い年齢層の方々と出逢い、ともに学び、ともに活動する仲間ができました。

長野県 シニア大学

学校案内

さあ、始めよう!



学びを深め
仲間とともに
地域に活力をもたらす
推進役としての
ご活躍を期待しています。



学長 長野県知事
阿部守一

開校から44年
卒業生 約5万人

学部	定員	主な学習会場・事務局
佐久	80人	長野県佐久合同庁舎、 佐久創造館 〒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	55人	長野県上田合同庁舎 〒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	60人	諏訪教育会館 〒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	60人	長野県伊那合同庁舎 〒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	60人	長野県飯田合同庁舎 〒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 〒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	130人	長野県松本合同庁舎 〒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	40人	長野県大町合同庁舎 〒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	80人	長野県長野保健福祉 事務所庁舎 〒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	40人	長野県飯山庁舎 〒389-2255 飯山市大字静間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

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。

●お問い合わせ先 一般コースは上記各学部へ
専門コースは長野学部へ

長野県シニア大学本部 (公財)長野県長寿社会開発センター

長野市中御所岡田 98-1 TEL.026-226-3741
ホームページ <https://nicesenior.or.jp/daigaku>





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、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。

一般コース 2年制（県内各地10学部）

3講座の多彩なカリキュラムで学び、地域とかかわる人材を目指します。

学習時間

年間 15日 60時間（目安）

授業料

12,000円（年額）
（教材費の一部、学生自治会等の諸活動の経費は別途）

講座内容

教養講座

地域、社会について新たな知識を習得し、自身を見つめ磨き高める講座

- 《豊かな人生》
- 対話の基本、相手とのコミュニケーション
 - 生きがい、文化、芸術など
- 《暮らしと安心》
- 健康・医療・防災・高齢者福祉・生活設計など
- 《社会の理解》
- 社会情勢、国際理解、科学技術と情報化社会・IT
 - SDGsの理解と推進
 - 郷土の歴史・文化・産業・自然など

趣味・健康・交流講座

趣味、健康づくりを通じて交流を深める講座

- 《趣味》
- 書道、絵手紙、俳句、写真、郷土史など
- 《健康づくり》
- 健康体操、レクリエーション、ニュースポーツなど
- 《交流》
- 学内交流、学外交流、学部間オンライン交流など

※趣味教室は選択制で、1・2学年の合同交流授業もあります。

※学部により実施する趣味教室は異なります。

※趣味の各教室で希望者が少人数の場合には実施しないことがあります。

地域づくり講座

地域活動に必要なノウハウを学び実践を通じて、地域づくりを目指す講座

- 《地域や地域の課題を知る》
- 《活動者から学ぶ》
- 《活動のスキルを学ぶ》
- 《地域活動の演習》
- グループ、活動計画づくり
 - フィールドワーク
- 《活動発表》
- グループごとに実施した地域活動の発表など

シニア大学の詳細は、こちらから！

長野県シニア大学

Q 検索



対象

おおむね50歳以上の県内在住者

募集開始

毎年2月から募集

入学案内の配付
及び願書の提出先

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

専門コース 1年制（長野学部内・全県対象）

地域課題に取り組むスキルを学び、豊かな発想力と行動力を持って地域づくりにかかわることができる「シニア地域プロデューサー」を養成します。

学習時間

年間 12日 35時間（目安）

授業料

26,000円（年額）
（他に自主活動に要する費用が必要となる場合があります）

下記の3コースから選択の上、応募いただきます。
基礎科目と各コースのゼミ方式で学びます。

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

ビジネスデザイン【社会的起業】

ビジネスの手法で、地域の課題を解決するためのスキルを学ぶ

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



教養講座



専門コース

授業の様子



趣味・健康・交流講座



地域づくり講座