

長野県シニア大学 北信学部 (一般コース)

長野県シニア大学北信学部には、人生100年時代を楽しく!健康に生きるヒントが盛りだくさん!!

いつまでも若々しくありたいあなた… 新しいことにチャレンジしてみませんか?

人生100年時代!

仲間づくり

新しい出会い(人&物)
と
ふれあいを大切に…



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…)

健康長寿を目指して!

地域づくり

未来に残したい
誇れる街を
目指して…



《授業日》

年間16~18日程度 10:00~15:00
※2年間

《会場》

北信保健福祉事務所3階大会議室

《授業料》

12,000円(年間)

《入学資格》

おおむね50歳以上の
県内在住者

《入学申込受付期間》

2月1日~4月20日

※募集期間が3月31日までとなっていますが、
北信学部は、4月20日まで受け付けます。

お問い合わせは・・・

長野県シニア大学北信学部

(公益財団法人長野県長寿社会開発センター北信支部)
長野県飯山市大字静間1340-1 北信保健福祉事務所内

☎0269-62-3725

私が北信学部を
案内するよ！



今 ここから
一歩を進めよう！

教養講座では、「なる
ほど」「そうだったん
だ」「分かった」がたく
さんあるよ。



講義内容は・・・

- ★認知症について学ぼう！
- ★美術鑑賞
- ★お寺で1日を過ごそう！
- ★年金のしくみ・受取について
- ★食生活の改善策
- ★詐欺被害に遭わないために
- ★新聞で身近なSDGsを考えよう！

など



座学の他に楽しくグループ
ワークもします！

1・2学年合同
ボッチャで交流！



実技・選択講座では、
趣味や楽しみを身に
つけ、人生を豊かに
若々しく輝いているよ！

書道、郷土史、絵手紙
音楽、パソコンなどから
一つを選択します。
(年度によって変更があります)



郷土の歴史を学んで
います！



絵手紙に挑戦！



自分たちで育てた大根を
施設などに寄贈！



紙芝居と手遊びで施設の方々と
交流し、楽しいひと時を。

グループで地域活動
に挑戦するよ！
知識と経験を活かそ
う！

