人生100年時代
シニア大学伊那学部で一緒に学びませんか

社会貢献
したい

仲間を
増やしたい

現在１学年４２名、２学年３５名の
皆さんが楽しく学ばれています

教養を身に
つけたい

『長野県シニア大学』とは？

- 概ね50歳以上の県内在住者
- 受講年限は2年間、2024年5月入学、2026年2月卒業
- 年間16日 月2回のペースの授業で無理なく通学できます
- 伊那学部は主に金曜日　登校 9:40、授業 10時30分～15時30分で開催
- 「教養講座」（新たな知識を習得）「趣味・健康・交流講座」（趣味を伸ばし、健康体操・レクリエーション、学部間交流・学部内学生交流等）
  地域づくり活動講座（「社会参加への足掛かりとする講座」と多彩なカリキュラム
  楽しく学び、楽しく交流、沢山の仲間作りができます
- 「入学試験」も「卒業試験」もありません
- 授業料は年額12,000円、その他、自治会費、実技講座教材費
- 主会場は伊那合同庁舎講堂（伊那市駅から徒歩5分）

『講座紹介』　　＊講師の都合で内容が変更する場合があります。

教養講座(知識を得、教養を深める講座)

＊講義やグループによる演習、移動教室（高遠、箕輪・辰野）を実施します。
（講義内容）「SDGsは自分ごと」「満蒙開拓の史実から学ぶ」「健康で長生き」
「シニア世代の食生活」「郷土の自然・文化」「災害に備える」「終活を考える」 等
＊公開講座として大学教授等を講師にお迎えし、シニアにとっての未来を想像します。

趣味・健康・交流講座

＊趣味講座は俳句/短歌/書道/ハンドメイド/水墨画/絵手紙/写真より選択（年7回）
＊健康講座は家で簡単にできるストレッチや体操の紹介、楽しく脳トレ等を行います。
＊交流講座では学部間の交流、学部内学生交流等を行います。

地域づくり講座（社会参加への足掛かりとする講座）

＊座学ではなくグループで実際に地域に出かけ、調査・体験活動を通して地域活動に必要なノウハウを学びます。卒業後も地域に参画することができる力を育みます。

『令和6年度新入生募集』について

令和6年2月1日（木）より募集・入学願書受付を開始します。（3月31日（日）まで）
お問合せは、長野県シニア大学 伊那学部 事務局まで
☎：0265－76－6863（直通）

伊那学部講座について

教養講座

【古田人形芝居鑑賞】

【高遠移動教室／史跡巡り】

【健康講座】

【公立諏訪東京理科大学教授　星野先生　講演会】

趣味講座

【趣味講座/ハンドメイド】

【作品展示会】

地域づくり講座

【活動の計画を立てる】

【そば打ち体

【活動報告会】