長野県シニア大学
長野学部（一般コース）
学生募集

長野県シニア大学長野学部には、
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？

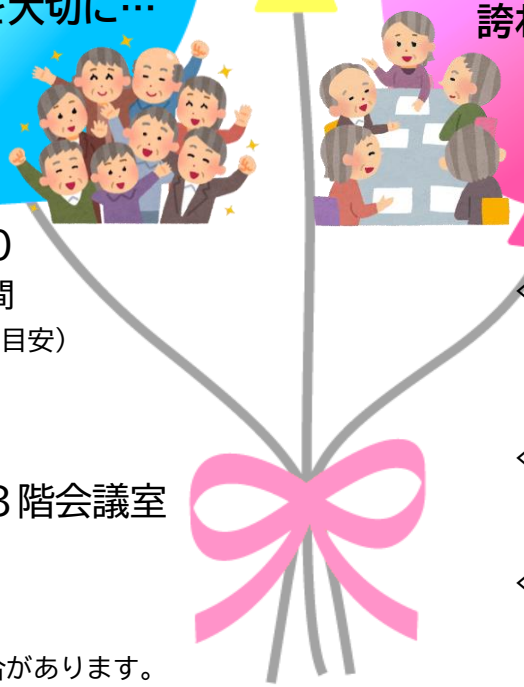
人生１００年時代！

健康長寿を目指して！

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…）

仲間づくり
新しい出会い
と
ふれあいを大切に…

地域づくり
未来に残したい
誇れる街を
目指して…



≪授業日≫
火曜日又は水曜日
１０:００～１５:００
※年間学習時間６０時間
（１日４時間　年間１５日　目安）
※２年制

≪会場≫
長野保健福祉事務所３階会議室

≪授業料≫
１２,０００円(年間)
＊教材費用等が別に必要な場合があります。

≪入学資格≫
おおむね５０歳以上の
県内在住者

≪定員≫
１３０名（先着順）

≪入学申込受付期間≫
２月１日～３月３１日

※入学願書は、長野学部事務局または市町村役場（高齢者福祉担当課）などで配布しています。
（“長野県シニア大学”のホームページからダウンロード、印刷した願書も使用可能です。）

お問い合わせは・・・
長野県シニア大学長野学部
（公益財団法人長野県長寿社会開発センター長野支部）
長野県長野市中御所岡田９８－１長野保健福祉事務所内
☎０２６－２２８－７０２３

長野県シニア大学
ホームページQRコード

私が長野学部を案内するよ！

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・・・

★私の生きがい再発見！
★県歌 信濃の国から歴史探訪
★やさしい日本語
★ピアノが語る聖夜（クラシック）
★シニアの食育　味噌＆麹＆だし
★クラスマッチ
★善光寺七福神めぐり　　など

座学の他に楽しくグループワークもします！

高校生が考えた競技で、1・2年合同のクラスマッチ！

楽しい課外授業もあります。

趣味選択講座では、体を動かし、頭を使って、若々しく輝いているよ！

ウクレレを手作りし、簡単な曲を演奏します！
絵を描いたり、シールを貼って世界にひとつのウクレレが出来上がり！

令和6年度は、郷土の歴史、リズム体操、俳句、手話、ウクレレから一つを選択します。

郷土の歴史を学びます！
知らなかった信州が再発見できます！

長野市内の彫刻をピカピカにする活動中！

着物リメイクで小物づくりをし、こどもたちにプレゼント！

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！