

令和7年度長野県シニア大学学習計画表

1年生

北信学部

回	月日 (曜日)	講座科目 午前(10:00~12:00)	種類	番号	講師 (職・氏名)	講座科目 午後(13:00~15:00)	種類	番号	講師 (職・氏名)	備考 (会場)
	5/14 (水)	入学式 オリエンテーション								飯山庁舎
1	5/28 (水)	教養講座 「アイスブレイクで仲間づくり」	教	2	観光スポーツ部 スポーツ振興課	教養講座 平等な会話「等話」	教	1	長寿北信支部	飯山庁舎
2	6/11 (水)	教養講座 「人生棚卸」	教	3	フリージャーナリスト 内山 二郎	教養講座 「人生100年時代」	教	3	フリージャーナリスト 内山 二郎	飯山庁舎
3	6/25 (水)	趣味・健康・交流講座 「カムカム健康プログラム」	趣	14	松本歯科大 増田裕次	教養講座 「口から始まる健康生活」	教	5	松本歯科大 増田裕次	飯山庁舎
4	7/2 (水)	地域づくり講座 「地域のつながり～信州型 コミュニティスクール～」	地	16	北信教育事務所 学びの共創課					秋津小学校
5	7/23 (水)	地域づくり講座 計画Ⅰ「地域の課題を知り、 地域活動の実践者から学ぶ」	地	17	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	地域づくり講座 計画Ⅰ「地域の課題を知り、 地域活動の実践者から学ぶ」	地	22	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
6	8/6 (水)	教養講座「学部長講話」	教	3	北信保健福祉事務所 長	教養講座 「特殊詐欺被害に 遭わないために」	教	6	長野県民文化部 くらし安全・消費生活 課	飯山庁舎
7	8/22 (金)					趣味・健康・交流講座 [1・2学年合同 趣味・選択講座①]	趣	13	趣味・選択講座講師	飯山庁舎 飯山公民館
8	9/5 (金)	地域づくり講座 計画Ⅱ 「計画の視覚化・発表」	地	22	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	趣味・健康・交流講座 [1・2学年合同 趣味・選択講座②]	趣	13	趣味・選択講座講師	飯山庁舎 飯山公民館
9	9/10 (水)	教養講座 「選んで！のせて！サッとわかる！ 食生活の改善策」	教	5	北信保健福祉事務 健康づくり支援課 大学生					飯山庁舎
10	9/17 (水)	地域づくり講座 「フィールドワーク」	地	23	グループごと活動	趣味・健康・交流講座 [1・2学年合同 趣味・選択講座③]	趣	13	趣味・選択講座講師	飯山庁舎 飯山公民館
11	9/26 (金)	趣味・健康・交流講座 「1・2学年合同 ポッチャ交流講座」	趣	15	観光スポーツ部 スポーツ振興課	趣味・健康・交流講座 「1・2学年合同 ポッチャ交流講座」	趣	15	観光スポーツ部 スポーツ振興課	飯山市 体育館
12	10/8 (水)	教養講座 「農林高等学校生とスマホ体 験」	教	9	下高井農林学校生					農林高校 峻嶺会館
13	10/10 (金)					趣味・健康・交流講座 [1・2学年合同 趣味・選択講座④]	趣	13	趣味・選択講座講師	飯山庁舎 飯山公民館
14	10/15 (水)	教養講座 「地域資源を活かした観光と 広域的な観光への可能性」	教	12	なべくら高原森の家 支配人 小林 知規	教養講座 「森林セラピー体験」	教	12	なべくら高原森の家 スタッフほか	なべくら高 原森の家
15	10/24 (金)	教養講座「年金のしくみ・ 受取りについて」	教	7	日本年金機構	趣味・健康・交流講座 [1・2学年合同 趣味・選択講座⑤]	趣	13	趣味・選択講座講師	飯山庁舎 飯山公民館
16	11/5 (水)					趣味・健康・交流講座 [1・2学年合同 趣味・選択講座⑥]	趣	13	趣味・選択講座講師	飯山庁舎 飯山公民館
17	11/21 (金)	趣味・健康・交流講座 「カムカム健康プログラム」	趣	14	松本歯科大 増田裕次	趣味・健康・交流講座 [1・2学年合同 趣味・選択講座⑦]	趣	13	趣味・選択講座講師	飯山庁舎 飯山公民館
18	12/3 (水)	1・2学年合同 「趣味・健康・交流講座 学習発表会」	趣	13	趣味・選択講座講師	教養講座 「音楽カフェ」	教	4	風のささやき 阿部 光正	飯山庁舎
19	12/17 (水)	地域づくり講座 「フィールドワークまとめ」	地	24	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	地域づくり講座 「フィールドワーク発表」	地	25	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
20	1/21 (水)	教養講座「良質な睡眠について ～スーッと寝付ける！朝まで ぐっすり！目覚めスッキリ！」	教	5	睡眠健康指導士 諏訪 直人	年間まとめ、自治会総会				飯山庁舎
21	2/4 (水)	卒業式								飯山庁舎

教養講座	28	時間
趣味・健康・交流講座	24	時間
地域づくり講座	14	時間
講座合計	66	時間
その他	6	時間
総合計	72	時間