

# 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!! 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20日程度 10:00~15:00  
※2年間

## 《会場》

長野県飯山庁舎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2日~4月17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17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・・・

- ★知っておきたい相続・遺言
- ★なべくら高原森林セラピー
- ★お寺で1日を過ごそう
- ★人生棚卸
- ★食生活の改善策
- ★良質な睡眠
- ★ボッチャ交流講座
- ★信州型コミュニティスクール  
など



寺の町飯山「大聖寺」で1日を過ごす！  
法話、坐禅、写仏体験、精進料理



災害対策を学ぶ  
「急な大雨から身を守ろう」  
その時、自分はどうする！



1・2学年合同  
ボッチャで交流！



趣味・健康・交流講座で  
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  
更する場合があります)



学習発表会  
パソコンでカレンダー  
に挑戦！



音楽は  
混声コーラス！



信州型コミュニティスクール！  
学校参観！



地域づくり講座  
共通の思いを持つ  
仲間同士でグルー  
プの立ち上げ！



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！