

# 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？



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！



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

今 ここから  
一步を進めよう！

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。



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！



学習発表会  
パソコンでカレンダーに挑戦！



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)

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！



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！