

上伊那地域シニアの皆さんへ

# 学生募集！

## 長野県シニア大学伊那学部

2年間学習して  
人生が変わった

新しい方々に出会えたことが宝

なかなか出せなかつた一步を出す  
勇気をもらった



【対象】おおむね50歳以上の  
県内在住者

【募集定員】60人【受講年限】2年間

【主会場】長野県伊那合同庁舎

〒396-8666 伊那市荒井3497

伊那市駅から徒歩5分

【授業日】主に金曜日開催 月2回のペース

登校9:40 授業10時30分～15時30分

年間16日程度（60時間目安）

【授業料】年額12,000円

（その他自治会費、趣味講座教材費が別途必要です）

シニア大学は仲間づくり  
と知識の涵養を目指し、  
生きがいと健康づくりを  
図り、社会参加の実践者  
を養成する場です。新し  
い仲間と楽しい時間をつ

【募集期間・願書受付】

令和8年2月2日（月）～3月31日（火）

※入学願書は、市役所・町村役場福祉課窓口、市町村社会福祉協議会窓口、  
伊那学部事務局にあります。

または【長野県長寿社会開発センター】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。



詳しくは、コチラ！  
長野県長寿社会開発セ  
ンター ホームページ  
QRコード

講座紹介は裏面を！

## 講座紹介

### 教養講座

高遠町 現地見学  
高遠は城下町で歴史ある街という漠然としたイメージでしたが、講義を聞き歴史の深さを知りました。



### 知識を得、教養を深めます

「防災への備え」 飯田市役所危機管理課 後藤 武志 先生

「満蒙開拓の史実から学ぶもの」 満蒙開拓平和記念館 館長 寺沢 秀文先生

「対話の基本」 尚絅（しょうけい）学院大学教授 松田 道雄 先生

「高遠の歴史と文化 移動教室」 高遠町郷土研究会 北原 紀孝 先生

ふきのとうの会会长 伊藤 穂波 先生

高遠町歴史博物館学芸員 福澤 浩之 先生



### 趣味・健康・ 交流講座

「健康で長生き」講座  
健康体操！

### 活動を通して繋がりを深めます

【趣味講座】 短歌、俳句、書道、水墨画、絵手紙、写真、ハンドメイドから選択して受講。

【健康講座】 「健康で長生き」ニュースポーツ体験「ボッチャ」南信教育事務所 大嶋 信一郎先生

「折り紙とお手玉で脳を活性化」日本折り紙協会認定講師 細田 千八子 先生

【交流講座】 「他学部との交流会」「学部内交流会」

### 地域づくり講座

例 伊那の食文化探訪

そば打ち体験



### 社会参加の足掛かりとします

\* 座学ではなくグループで実際に地域に出かけ、調査・体験活動を通して仲間とのかかりを深め、卒業後の社会参加につなげます。

テーマを設定・計画づくり・調査、体験活動・実践発表会を行います。

# ご応募お待ちしております！

お問い合わせは・・・

長野県シニア大学 伊那学部

(公益財団法人長野県長寿社会開発センター伊那支部)

伊那市荒井3497 伊那保健福祉事務所福祉課内

☎0265-76-6863