

上伊那地域シニアの皆さまへ

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
かった一歩を出す
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)

【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。

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



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」 尚綱（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

ふきのとうの会会長 伊藤 穂波 先生

高遠町歴史博物館学芸員 福澤 浩之 先生



「健康で長生き」講座
健康体操！

趣味・健康・
交流講座

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わりを深め、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