

「シニア大学 木曽学部」で 仲間と楽しく学んでみませんか！

シニア大学は、高齢者の仲間づくりと知識の涵養を高めながら、生きがいと健康づくりを図り、積極的な社会参加の実践者を養成する目的で、公益財団法人長野県長寿社会開発センターが、運営しています。

○受講対象者（入学資格）

おおむね 50 歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり地域活動を行おうとする方

○学習内容（例）

〈地域づくり講座〉 地域課題を理解し、何ができるか考えて実践し、地域活動への足がかりとする講座
 〈教養講座〉 「平等な会話、コミュニケーション力」 「木曽の歴史・自然」 「文学」 「豊かな人生」
 「防犯・防災」などの教養を身につける講座
 〈趣味・健康・交流講座〉 趣味は、「書道」「デジタルカメラ」「切り絵」、「スマホ・パソコン等課題探究」の技能等を身につけるための 4 講座から選択
 〈その他の他〉 そば打ち、調理実習や赤沢自然休養林研修、郡内町村訪問などの移動講座

○学習時間

受講は 2 年間。年間の学習日数は 18 日程度

午前 9 時 30 分～午後 2 時 30 分まで 1 日 4 時間

○費用

授業料（年間）12,000 円

* その他、学年ごとに組織されている自治会で会費を集金しています。また、実技・選択講座などで教材費が必要となる場合があります。

修学旅行に行ってきました



第44回生 R7 11/30～12/1
下伊那郡阿智村 昼神温泉 泊

皆様のご応募
お待ちしております!!

長野県長寿社会開発センター ホームページ

<https://nicesenior.or.jp/>



お問い合わせ先

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター
木曽支部 事務局
木曽保健福祉事務所 福祉課 社会係
電話 0264-25-2218
E-mail kiso@nicesenior.or.jp

学習内容

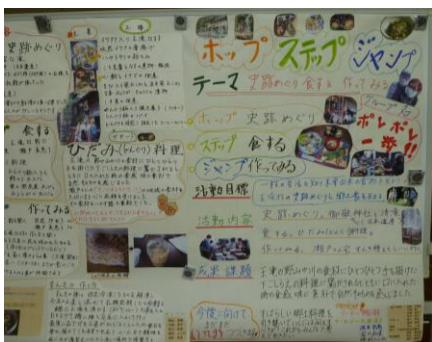
シニア大学木曽学部の特色ある講座

地域づくり講座

フリージャーナリスト

内山二郎先生の講座

各学年、地域活動について学ぶ人気の高い講座です。地域課題に対して、自分達で取り組めることを考え、年1~2回実践する参加体験型の講座を開講します。



1年生の『ポレポレ一步』グループは、王滝村を舞台に史跡をめぐり、地域に伝わるさまざまな郷土食の作り方を地元の方から学び、自分達で、すんき作りにも挑戦した様子をまとめて発表しました。

移動講座

「赤沢美林研修」

赤沢自然休養林内を見学しながら「木曽谷の森林と森林環境保全」について現場で学ぶ移動講座を開講します。



- ・地域の課題発見
- ・生涯の仲間づくり
- ・幅広い教養と実技

2年生の『防災食』グループは、地元で育てた小麦とピザ窯を防災食づくりに活かす活動に、大桑村の皆さんとの協力をいただきながら取り組みました。



健康作りにも



講義の合間には、バランスボールなど、自由に使える会場（講堂）です。

移動講座

「赤沢美林研修」

赤沢自然休養林内を見学しながら「木曽谷の森林と森林環境保全」について現場で学ぶ移動講座を開講します。

デジカメ：講師 湯川 喜義先生



カメラ選びから始ま
ったシニア世代の手
習いは、楽しく魅
力的な世界に変わっ
ていきました。

趣味・選択講座

書道、デジタルカメラ、切り絵、スマホ・パソコン操作など、楽しみながら趣味をひろげる講座です。

切り絵：講師 青木 恒一先生

スマホ・パソコン等課題探究：講師 川内智保子先生



令和7年度より新しい趣味・選択講座が開設となりました。
「切り絵」と「スマホ・パソコン等課題探究」です。左の写真は、青木先生の切り絵作品です。

書道：講師 永島 芳晃先生

