

令和8年度 長野県 シニア大学 諏訪学部学生



学ぶ・つながる・楽しむ。大人の学びの時間

「世界が広がった！」

「学ぶってこんなに気楽でいいんだ！」



対象 おおむね50歳以上の県内在住 定員60人
会場はバリアフリー・援助者同伴でもOK

授業日 講義は主に水曜日 月2～3回
授業時間 10：15～15：15
※受講年限2年間

主会場 諏訪湖ハイツ・諏訪湖環境センター（あいとぴあ）
諏訪合同庁舎・他

授業料 年額 12,000円



講座内容 一例 →詳しくは裏面に

【教養講座】

諏訪の歴史（信州大学人文学部教授）

諏訪の災害を知り命を守る（諏訪防災ネットワーク）

【趣味】書道/絵手紙/俳句/手話/郷土学/スマホ/オカリナ/太極拳
などから1つ選びます

【交流】高校生とボイストレーニング、在日外国人との交流

【健康講座】「歩き方と靴選び」（諏訪中央病院整形外科部長）
「ボッチャをやってみよう」

申込期間

令和8年2月2日（月）～3月31日

入学願書は各市町村役場（高齢者福祉担当課）

市町村社会福祉業議会窓口・諏訪学部事務局にあります。

インターネットからもお申込みいただけます。



申込方法

長野県長寿社会開発センター
ホームページQRコード

シニア大学では

- ・学ぶ……社会や暮らしを知る 【教養講座】
- ・つながる…地域とかかわる 【地域づくり講座】
- ・えらぶ……自分の興味に合わせる 【趣味選択講座】

3つを合わせて学ぶ流れです。これらを通して仲間づくり！



令和8年度諏訪学部 1学年学習計画表

月	日	曜日	講座科目	講師	会場	講座科目	講師	会場
			午前（10：15～12：15）			午後（13：15～15：15）		
5	13	水	入学式		諏訪湖環境研究センター	オリエンテーション	推進員	諏訪湖ハイツ
5	27	水	自治会を立ち上げよう	推進員	諏訪湖環境研究センター	教養講座 「手話入門」	手話講師馬留恵美子 保健福祉課手話通訳	諏訪湖ハイツ
6	3	水	教養講座 平等な会話＝「等話」	推進員	諏訪湖環境研究センター	健康・交流「コミュニケーションゲーム」	竹中雅幸 長野県レクリエーション協会会長	諏訪湖ハイツ
6	24	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
7	1	水	教養講座 人生観(これまで・これから)	内山二郎 フリージャーナリスト	すわっチャオ	地域づくり	内山二郎 フリージャーナリスト	すわっチャオ
7	15	水	教養講座 「発達障がいの理解」	信濃医療福祉センター 作業療法士	諏訪湖環境研究センター	教養講座 「SDGsは自分ゴト」	北原照美 ラマ色コラボ	諏訪湖環境研究センター
7	29	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
8	19	水	地域づくり	長野市社協 戸田千登美	元気館	地域づくり	長野市社協 戸田千登美	元気館
8	26	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
9	9	水				地域づくり 「タウンミーティング」	外部団体	すわっチャオ
9	16	水	教養講座「諏訪神仏プロジェクト」(仮)	渡邊匡一 信州大学教授	諏訪市博物館	教養講座 「諏訪の歴史 企画展」	諏訪義務委員会 諏訪湖博物館学芸員	諏訪市博物館
9	30	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
10	7	水	公開講座 教養講座 「歩き方と靴選び」(仮)	若田友希江 諏訪 中央病院整形部長	諏訪湖環境研究センター	地域づくり 長野県の現状と課題	諏訪地域振興局	諏訪湖ハイツ
10	28	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
11	11	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
11	24	火	教養講座 「臨床美術」	藤森るり 臨床美術士	諏訪湖ハイツ	学園祭準備	自治会	諏訪湖ハイツ・ 諏訪湖環境研究センター
11	25	水	学生自主企画講座講座 「学園祭」	自治会	諏訪湖ハイツ・ 諏訪湖環境研究センター	学生自主企画講座 「学園祭」	自治会	諏訪湖ハイツ・ 諏訪湖環境研究センター
12	9	水	教養講座 「諏訪湖の環境について」	諏訪湖環境研修 センター研究員	諏訪湖環境研究センター	教養講座 諏訪地域の災害を 知って自分と家族の命を守る	笠原敏彦 諏訪防災ネットワーク	諏訪湖環境研究 センター
12	23	水	教養 「お口と健康」	増田裕次教授 松本歯科大教授	諏訪合庁	健康・交流 「カムカム健康プログラム」	増田裕次 松本歯科大教授	諏訪合庁
1	27	水	教養講座「さまざまな 子どもの世界」	NPO子どもサポートチームすわ	元気館	健康・交流 「高校生と一緒にボイストレーニング」	三谷乃子 蔵スタジオ三谷	元気館
2	10	水	地域づくり	長野市社協 戸田千登美	元気館	地域づくり	長野市社協 戸田千登美	元気館
2	17	水				卒業式		諏訪湖環境研究 センター

※「諏訪湖環境研究センター」とは、男女共同参画センターあいとびあの「ホール」の所管が「長野県諏訪湖環境研究センター」に移管されたものです。

※講座内容は変更になる場合があります。

お問い合わせ

何でもお気軽にお問合せください。

公益財団法人長野県長寿社会開発センター諏訪支部 シニア大学諏訪学部事務局

諏訪市上川1-1644-10 諏訪保健福祉事務所福祉課内 0266-57-2910

社会活動推進員 090-9142-9258 suwa@.nicesenior.or.jp