

# 「シニア大学 木曾学部」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」「木曾の歴史・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〉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徴収しています。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。

## ○令和8年度入学生：募集期間

令和8年2月2日（月）～3月31日（火）

## ○学習日程・会場

別紙 学習日程・会場予定を参照

## 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  
木曾支部 事務局

木曾保健福祉事務所 福祉課 社会係  
電話 0264-25-2218

E-mail kiso@nicesenior.or.jp

# 学習内容

シニア大学木曾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『ポレポレ一歩』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。

健康作りにも



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、大桑村の皆さんの協力をいただきながら取り組みました。



## 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「木曾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。



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。

デジカメ：講師 湯川 喜義先生

## 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 恭一先生

スマホ・パソコン等課題探究：講師 川内智保子先生

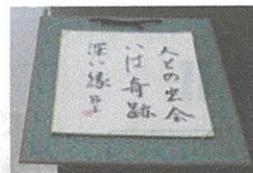


カメラ選びから始まったシニア世代の手習いは、楽しく魅力的な世界に変わっていきました。

書道：講師 永島 芳晃先生



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。



入学願書は各町村役場・支所のシニア大学担当（福祉係）または木曾合同庁舎内保健福祉事務所福祉課まで