

県内  
在住

50歳以上の  
みなさま



募集期間

令和8年3月31日(火)まで

先着順

2026 令和8年度

# 学生募集

# 長野県シニア大学

あなたの挑戦  
待っています!



学長 長野県知事  
阿部守一



長野県 PR キャラクター  
「アルクマ」 © 長野県アルクマ

開校から47年  
卒業生 5万人超

一般コース **2年制** 定員690人

県内に10学部

佐久・上小・諏訪・伊那・南信州  
木曾・松本・大北・長野・北信



応募フォーム

専門コース **1年制** 定員30人

地域課題を解決する専門的なスキルを持った  
リーダーやプロデューサー的人材を養成する

長野学部内に設置(全県対象)



詳しくは下記にお問合せください

応募フォーム

お問合せ



ホームページ

長野県シニア大学

Q 検索

長野県シニア大学本部 (公財)長野県長寿社会開発センター

長野市中御所岡田 98-1 TEL.026-226-3741

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



# 長野県シニア大学が目指すもの

シニア世代の多様な生き方、価値観を大切にしながら、自ら地域課題に気づき、学習を通して社会参加のきっかけをつかみ、社会の一員として地域とかわる人材を育むことを目指します。

**一般コース 2年制** 多彩なカリキュラムで学び、地域とかわる人材を目指します

<b>授業料</b>	年額 <b>12,000円</b> ※教材費の一部、学生自治会等の諸活動の経費は、別途負担になります。 ※納付された授業料は、原則として返金いたしません。
<b>学習時間</b>	1学年・2学年とも <b>60時間</b> (1日4時間×年間15日 目安)

## 3講座をすべて学びます

### 教養 講座

#### 地域、社会について新たな知識を習得し、自身を見つめ磨き高める講座

##### (豊かな人生)

- 会話・コミュニケーション・人生の振り返り
- 生きがい・文化・芸術など

##### (暮らしと安心)

- 健康・医療・福祉・防災・生活設計など

##### (社会の理解)

- 社会情勢・SDGs・科学技術・情報社会
- 郷土の歴史・文化・産業・自然など



グループワークで意見交換

学習時間配分目安

1学年 26時間

2学年 18時間

### 趣味・健康・交流 講座

#### 趣味、健康づくりを通じて交流を深める講座

##### (趣味)

- 書道、絵手紙、俳句、写真、郷土史など
- ※趣味講座は選択制で、学部により実施する趣味の科目は異なります。  
※1・2学年の合同交流授業もあります。  
※希望者が少人数の科目は実施しないことがあります。

##### (健康づくり)

- 健康体操、レクリエーション、ニュースポーツなど

##### (交流)

- 学内・学部間交流、学外・世代間交流など



ニュースポーツで健康づくり

学習時間配分目安

1学年 20時間

2学年 20時間

### 地域づくり 講座

#### 地域活動の演習を通じて、暮らしやすい地域づくりを目指す講座

##### (地域に目を向ける)

##### (地域を知る)

- 地域活動実践者から学ぶ

##### (地域活動の演習)

- グループづくり、活動計画づくり
- フィールドワークでの体験

##### (活動発表)

- グループごとに実施した地域活動の発表など



校外に出てフィールドワーク

学習時間配分目安

1学年 14時間

2学年 22時間

長野県シニア大学では、近隣や市町村の枠を超えた新たな仲間づくりや学生自らの自主的な活動を促進するため、少人数に分けて班活動を行います。班編成は入学時に学部において行います。

# 令和8年度 長野県シニア大学〈一般コース〉入学願書

申込日	令和8年 月 日							
希望する学部 に○印	佐久 定員80人	上小 (上田市) 定員60人	諏訪 定員60人	伊那 定員60人	南信州 (飯田市) 定員60人	木曾 定員30人	大北 (大町市) 定員40人	北信 (飯山市) 定員40人
	松本 定員130人	松本学部は2会場を予定しています。(希望の会場に○印)(曜日は不確定) ・松本合同庁舎(松本市島立) ・松本市総合社会福祉センター(松本市双葉) 人数の都合上、変更をお願いする場合があります。						
	長野 定員130人	長野学部は火曜日と水曜日の2クラスを予定しています。(希望の曜日に○印) 火曜日 水曜日 どちらでも可 人数の都合上、変更をお願いする場合があります。						
氏名	フリガナ			性別	生年月日(該当に○印)			令和8年 4月1日現在
				( )	大正 昭和 年 月 日生 歳			
住所	フリガナ							
	〒							
連絡先	携帯電話				自宅電話			
	メールアドレス							
再入学及び 編入希望者	再入学			2年編入				
	年度 学部卒業			年度 学部1年修了				
入学にあたり配慮してほしいことがありましたらご記入ください。								

## 入学願書の提出先 持込・郵送の場合

- ◎裏面記載の各学部事務局(長野県保健福祉事務所福祉課)または市役所・町村役場(高齢者福祉担当課)です。郵送の場合は直接、学部事務局へお送りください。
- ◎入学願書とともに、必ず140円切手を貼付した返信用封筒(長形3号 120ミリ×235ミリ)を添えて提出してください。表書きにはご自身の郵便番号・住所・氏名をご記入ください。(入学決定通知及び入学案内送付用)

## 出願手続き・入学者の決定

### (1) 出願手続きと受付期間

- ① 入学希望者は「令和8年度長野県シニア大学入学願書」に必要事項を記入してください。
- ② 入学願書の受付期間は、令和8年2月2日(月)～3月31日(火)(当日消印有効)です。
- ③ 当センターのホームページからダウンロード・印刷した入学願書も使用可能です。
- ④ 当センターのホームページの応募フォームから入力する応募も可能です。
- ⑤ 出願手続きでご不明な点がございましたら、各学部事務局へお問合せください。



一般コース  
応募フォーム

### (2) 入学者の決定

- ① 入学者は各学部で決定し、通知します。入学の可否についての電話等によるお問合せはご遠慮ください。
- ② 入学希望者が定員を上回る場合には、先着順とします。

※個人情報、長野県シニア大学で学生の状況を把握するために使用するものです。

在校生・卒業生からのメッセージ



46期生 8班の皆さん

一般コース長野学部卒業

シニア大学での学びは、新たな発見の連続で、生きる力、生きる喜びにつながっています。また、素敵な仲間とめぐり合い、卒業後もテーマに向かって力を合わせ、ひとつのことを創り上げていこうと活動を続けています。



中村哲夫さん

一般コース上小学部卒業

シニア大学で、自分づくり・仲間づくり・地域づくりに取り組んだ2年間。楽しい仲間たちとの経験は地元サロン活動に大いに役立っています。忙しいながらも思いやりと感謝の気持ちで人と接し、健康寿命の延伸を目指して充実した日々を過ごしています。

藤田文平さん

一般コース伊那学部卒業・専門コース在学

2年間の学園生活を通じて、それぞれの人の豊かな個性が伝わってきます。自分にはない個性や、行動力に刺激されて、自身を見つめなおす機会になりました。お互いに切磋琢磨できたこと、シニア大学へ入ったからこそ新しくわかったこと、たいへんためになりました。



入学式(南信州学部)



お寺での坐禅体験講座(北信学部)



ゼミ方式で学ぶ(専門コース)

学部・事務局等

願書の提出先

学部	主な学習会場	事務局(願書の受付窓口・送付先)
佐久	長野県佐久合同庁舎 佐久創造館	〒385-8533 佐久市跡部65-1 佐久保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター佐久支部 TEL.0267-63-3141
上小	長野県上田合同庁舎	〒386-8555 上田市材木町 1-2-6 上田保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター上小支部 TEL.0268-25-7124
諏訪	長野県諏訪合同庁舎 諏訪湖ハイツ	〒392-8601 諏訪市上川 1-1644-10 諏訪保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター諏訪支部 TEL.0266-57-2910
伊那	長野県伊那合同庁舎	〒396-8666 伊那市荒井3497 伊那保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター伊那支部 TEL.0265-76-6863
南信州	長野県飯田合同庁舎	〒395-0034 飯田市追手町 2-678 飯田保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター南信州支部 TEL.0265-53-0464
木曾	長野県木曾合同庁舎	〒397-8550 木曾郡木曾町福島 2757-1 木曾保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター木曾支部 TEL.0264-25-2218
松本	長野県松本合同庁舎 松本市総合社会福祉センター	〒390-0852 松本市大字島立 1020 松本保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター松本支部 TEL.0263-40-1912
大北	長野県大町合同庁舎	〒398-8602 大町市大町 1058-2 大町保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター大北支部 TEL.0261-23-6507
長野	長野県庁講堂	〒380-0936 長野市中御所岡田98-1 長野保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター長野支部 TEL.026-228-7023
北信	長野県飯山庁舎	〒389-2255 飯山市大字静間1340-1 北信保健福祉事務所福祉課内 長野県長寿社会開発センター北信支部 TEL.0269-62-3725



# 長野県シニア大学佐久学部では 令和8年度の入学生を募集しています。



皆で集い、共に学び、地域で支え合うたくさんの仲間を増やしませんか！  
佐久学部は、積極的で活動的なシニアの皆様の入学をお待ちしております。  
入学願書の受付は令和8年3月31日(火)までです。  
先着順の受付となりますので、お早めにお申し込みください。

2年間の  
予定講座の  
一部を紹介  
します！

## 教養講座

佐久地域の文化や歴史、自然科学や数学、健康や音楽など総合的に学びます。

### □1 学年

- ◇「野辺山から宇宙を観る（国立天文台野辺山宇宙電波観測所研究技師）」
- ◆「交通安全と安全運転実習（佐久警察署）」
- ◇「数学の楽しさ、面白さを体験しよう！（地元学習塾講師）」
- ◆「信州佐久の地酒～蔵元杜氏の思いを聞く～（地元酒造会社杜氏）」
- ◇「美術鑑賞の楽しみとワークショップ（東御市丸山挽霞記念館長）」
- ◆「♪楽しく歌って健康的に♪（地元音楽講師）」
- ◇「歳を重ねて魅力的に！（県内デザイン専門学校長）」
- ◆学外授業（バスツアー）「野辺山宇宙電波観測所見学と臼田スタードーム星空教室」



### □2 学年

- ◇「郷土の歴史と文化～信濃諸牧と望月牧～（長野県文化保護協会理事）」
- ◆「暮らしの法律～知っておきたい相続と後見人制度～（佐久公証人）」
- ◇「花で人と街を育てる（地元園芸福祉の実践者）」
- ◆「共生社会実現のための手話講座（視覚障がい者協会役員）」
- ◇学外授業「浅間山と共に生きた歴史（御代田町博物館学芸員）」



## 趣味・健康・交流講座

・趣味の幅を広げ、広く仲間との交流を図ります。

- ◆趣味講座は次の7コース（8講座）から希望を募る選択制です。（年間6回実施）  
書道／絵手紙／手芸／野鳥(2学年次は古文書)／篆刻(てんこく)／写真／俳句



※各コース希望者が10名以下の場合、コースを開講出来ない場合があります。

※各コースの定員を超えた場合は、人数調整をします。

※2年生との合同講義になります。学年間の交流も楽しめます。

※12月に、1学年2学年合同の作品展を開催します。

### ◇健康講座

- ・「フレイル（虚弱）予防について（地元リハビリセンター講師）」

### ◆交流講座

- ・1学年／2学年合同ボッチャ大会



★★裏面も、講義内容や学生生活の注意事項が記載されています。必ずお読みください。

## 地域づくり講座

自らの人生を振り返り、これからの未来を展望します。  
さらに、仲間と共に地域の課題解決に取り組み、卒業後の  
仲間づくりに繋がります。

### □1 学年

- ◆「人生道路マップづくり」と「人生 100 年時代に向けて（フリージャーナリスト講師）」
- ◇「5 年後新聞づくり」（フリージャーナリスト講師）
- ◆地域の課題や、自分たちが取り組みたいテーマを決めます。
- ◇同じ課題／テーマごとにグループを結成し、2 学年に向けて活動計画を立案します。

※個人の学習ではなく、仲間と共同で行うグループワークです。

学友と共に講義場所を限定せず広い活動地域の中で、より深いコミュニケーションと  
社会活動を体験できます。

- テーマ例)
- ・地域の図書館めぐり
  - ・手話で特殊詐欺防止
  - ・ランチで仲間を広げる
  - ・低山ハイイクで自然体験
  - ・朗読／読み聞かせの会
  - ・佐久地域の歴史巡り
  - ・庭の草木で花束を作り介護施設へお届け
  - ・地域のお宝再発見
  - ・カラオケで健康増進
  - ・マレットゴルフで仲間作り／健康づくり
  - 等々

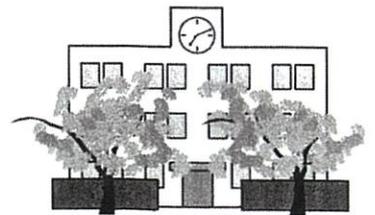


### □2 学年

- ◆1 学年次に結成したグループで、日時や活動場所を自由に決めて、  
フィールドワークを行います。（期間は6月頃～11月頃）
- ◇2月にグループ毎の活動をまとめ、全員で発表会を行います。

### ★★★佐久学部の開催概要は次のとおりです。（重要）★★★

- (1) 講義は、原則「金曜日」に実施します。1 学年／2 学年を通して同じ曜日です。
- (2) 講義は別途配布する「年間学習計画表」に基づき、全ての講義を受講いただきます。  
（お好きな講座だけや、お好きな日程のみの受講は出来ません。）
- (3) 令和 8 年度の開講期間は、次を予定しています。
  - ・入学式：5月15日（金）午前中（式典及びオリエンテーション）
  - ・講義日：5月29日（金）～令和9年2月19日（金）  
※毎月の講義日は、おおよそ2～4回です。
- (4) 講義時間：午前 10 時～12 時、昼食、午後 1 時～3 時
- (5) 講義場所は、次の 2 カ所です。
  - ・佐久合同庁舎 5階講堂（佐久市跡部 65-1）  
→主に教養講座と健康・交流講座を行います。
  - ・佐久創造館 各会議室（佐久市猿久保 55 駒場公園内）  
→趣味講座を行います。（午前中のみ）但し選択講座によっては、野外実習もあります。
- (6) 2 年間の学生生活を共にする「生活班」を設けます。班分けは、男女比・お住まいの地域・  
年齢層等を加味して、事務局にて決めます。
- (7) 入学者全員は、学部の自治会に加入いただきます。全員の中から、自治会長／副自治会長／  
会計を選任し、大学運営にご協力いただきます。役員は、入学後、学生さんによって選出して  
いただきます。
- (8) 2 学年への進級及び卒業には、全講座の 80%以上の出席が条件となります。



入学に際し、ご不安・ご不明な点は、下記担当者までお問い合わせください。

長野県佐久市跡部 65-1 長野県佐久合同庁舎 2 階 佐久保健福祉事務所福祉課内  
公益財団法人 長野県長寿社会開発センター 佐久支部（長野県シニア大学佐久学部 事務局）  
担当：社会活動推進員 太田 まで TEL:0267-63-3141(直通)