

令和7年度

2025

学生募集

募集期間

令和7年

3月31日(月)

まで

先着順

～県内在住の概ね50歳以上のみなさま～

長野県シニア大学

さあ、始めよう！

仲間づくり

地域づくり

自分づくり

学びを深め
仲間とともに
地域に活力をもたらす
推進役としての
ご活躍を期待しています。



学長 長野県知事
阿部守一

開校から46年
卒業生 5万人超

一般コース 2年制 (学部・定員)

県内に 10学部	諏訪学部	60人	松本学部	130人	
	伊那学部	60人	大北学部	40人	
佐久学部	80人	南信州学部	60人	長野学部	130人
上小学部	60人	木曾学部	30人	北信学部	40人

専門コース 1年制 (定員)

地域課題に取り組むスキルを学び、
地域づくりにかかわることができる
「シニア地域プロデューサー」を養成する

長野学部内 30人(全県対象)

詳しくは下記にお問合せください

お問合せ

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が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、地域とかがわる人材を目指します

授業料

年額 **12,000円**

※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。

学習時間

1学年・2学年とも **60時間** (1日4時間×年間15日 目安)

3講座からなる学習内容

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・国際理解・科学技術・情報社会
- SDGsの理解と推進
- 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 28時間

2学年 16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
- ※学部により実施する趣味の科目は異なります。
※趣味講座は選択制で、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)

- 学内交流、学外・世代間・学部間交流など



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

(地域を知る)

(地域活動の実践者を知る)

(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 12時間

2学年 24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7年度 長野県シニア大学〈一般コース〉入学願書

申込日	令和7年 月 日							
希望する学部に○印	佐久	上小 (上田市)	諏訪	伊那	南信州 (飯田市)	木曾	大北 (大町市)	北信 (飯山市)
	松本	松本合同庁舎講堂の改修工事のため、 7年度1年次の会場は松本市総合社会福祉センター、2年次は松本合同庁舎講堂と 松本市総合社会福祉センターを予定しています。						
	長野	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7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

- ◎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110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7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7年2月1日(土)～3月31日(月)(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 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。

(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2年在学

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、活動の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く楽しさを味わっています。



美和健一さん

一般コース佐久学部卒業・専門コース修了

横浜から移住して、今は8つの活動全てにシニア大学の仲間が絡んでいます。高齢者に大切な三間(時間、空間、仲間)と言われるかもしれませんが、シニア大学で多くの仲間を得ました。8年前に植えた卒業記念木「桂」とともに100歳まで仲間たちと過ごしたい。

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(木曾学部)



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	諏訪教育会館	〒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	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	長野県長野保健福祉事務所庁舎	〒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