

# 平成30年度長野県シニア大学北信学部学習計画表（1学年）

回	月日 (曜日)	講座、講師名 午前時間9:40～11:40		番号	会場	講座、講師名 午後時間1:00～3:00		番号	会場	
	5/10 (木)	入学式				飯山庁舎	オリエンテーション、自治会			飯山庁舎
1	5/30 (水)	教養講座 「理事長講話」・「学部長講話」			中野市中 中央公民館	社会活動講座「アイスブレイクで仲間づくり！」 北信教育事務所主事		社 ③③	中野市中 中央公民館	
2	6/13 (水)	教養講座「森林セラピー体験・ポールウォーキングの基礎知識を知ろう」 なべくら高原森の家インストラクター、県健康増進課						教 ②②	なべくら高 原森の家	
3	6/27 (水)	教養「高齢者の健康～元気な老人をめざして～」 飯山赤十字病院院長 古川賢一	教 ⑫	中野市中 中央公民館	教養「あいサポートって何？～まずは知ってみましょう～」 長野障がい支援課、自立支援センターまいすてっぷ	教 ⑭	中野市中 中央公民館			
4	7/11 (水)	教養講座 「地域のつながり～信州型コミュニティスクール～」 北信教育事務所	教 ⑨	中野市中 中央公民館	教養講座「認知症の理解と上手な付き合い方」 社会福祉法人にこにこ会代表 小島つる江	教 ⑩	中野市中 中央公民館			
5	7/25 (水)	博物館へ行ってみよう（予定）		教 ⑪	中野市中 中央公民館	選択講座 ①	※各実技講師	選 ⑰	中央公民館 青少年ホーム 職業訓練センター	
6	8/8 (水)	社会活動講座 計画Ⅰ「実践者から学ぶ」 小林博明、シニア活動コーディネーター、市町村社協ボランティアコーディネーター						社 ⑳	中野市中 中央公民館	
7	8/22 (水)	教養講座「食を見直そう」(調理実習) 北信保健福祉事務所栄養士、松本大学生	教 ⑫	中野市中 中央公民館	選択講座 ②	書 道:太田舛次 郷土史:岩戸貞彦 デジカメ:古田 格 コーラス:宮本久枝 パソコン:池田高雄	選 ⑰	中央公民館 青少年ホーム 職業訓練センター		
8	9/5 (水)	【公開講座】教養講座 終活～元気なうちに考えておきたいこと～ 金融広報シニアアドバイザー 小金玲子	教 ⑮	中野市中 中央公民館	選択講座 ③			中央公民館 青少年ホーム 職業訓練センター		
9	9/19 (水)	社会活動講座 計画Ⅱ「計画の視覚化・発表」 小林博明、シニア活動Co、市町村ボランティアCo	社 ⑮	中野市中 中央公民館	選択講座 ④			中央公民館 青少年ホーム 職業訓練センター		
10	10/3 (水)	1・2学年合同講座「午前:スポーツ/午後:第38回北信学部運動会」 北信教育事務所主事、レクリエーションインストラクター 佐藤由姫、健康運動指導士 鈴木弘美						選 ⑳	中野市北 部公民館	
11	10/17 (水)	実践活動月間(9月～11月) 各グループの計画日程		社 ⑳	現地	選択講座 ⑤	※各実技講師	選 ⑰	中央公民館 青少年ホーム 職業訓練センター	
12	10/31 (水)					選択講座 ⑥			中央公民館 青少年ホーム 職業訓練センター	
13	11/7 (水)	教養講座「生活の中の化学 ～洗剤・化粧品・医薬品の常識に潜む危険～」 長野県立大学 鈴木恒夫	教 ⑮	中野市中 中央公民館	選択講座 ⑦	中央公民館 青少年ホーム 職業訓練センター				
14	11/28 (水)	シニア向け太極拳		教 ⑱	中野市中 中央公民館	選択講座 ⑧			中央公民館 青少年ホーム 職業訓練センター	
15	12/5 (水)	「1・2年合同実技講座発表会」 各実技講座講師		⑳	飯山庁舎	<1・2学年合同講座> 教養講座 『シニアのおしゃれ!』 岡学園トータルデザインアカデミー理事長 岡正子		教 ⑱	飯山庁舎	
16	12/19 (水)	社会活動講座「まとめ、発表」 小林博明、シニア活動推進コーディネーター、市町村ボランティアコーディネーター						社 ⑳	中野市中 中央公民館	
17	1/16 (水)	【公開講座】社会活動講座「タウンミーティング」	社 ⑳	飯山庁舎	年間まとめ		⑳	飯山庁舎		
	2/7 (木)	卒業式				飯山庁舎				

○教養講座:24時間    ○選択講座:20時間    ○社会活動講座:18時間    ○その他:4時間  
合計 66時間(17日)

# 平成30年度長野県シニア大学北信学部学習計画表（2学年）

回	月日 (曜日)	講座、講師名		番号	会場	講座、講師名		番号	会場	
		午前時間9:40～11:40				午後時間1:00～3:00				
	5/10 (木)	入学式				飯山庁舎	オリエンテーション、自治会について			飯山庁舎
1	5/22 (火)						北信地区賛助会総会・ステージ発表会 作品展示		社 ③⑩	飯山庁舎
2	6/8 (金)	教養講座「これだけは知っておきたい ～相続・遺言及び成年後見について～」 司法書士 高野哲浩		教 ⑮	飯山市 公民館	教養講座 郷土の歴史「小菅神社探訪」 望月武		教 ⑳	飯山市 公民館	
3	6/22 (金)	【公開講座】 教養「交通安全～見る・見せる・予測する～ 交通安全寸劇」 JAF長野支部、長野県交通安全教育支援センター		教 ⑬	飯山市 公民館	教養講座 地場産業を知ろう 「きのこ工場」見学（予定）		教 ㉑	飯山市 公民館	
4	7/6 (金)	社会活動講座 計画Ⅰ「テーマ別のグループ分け、グループ討議」 ジャーナリスト 内山二郎、シニア活動推進コーディネーター、市町村ボランティアコーディネーター							社 ③④ ③⑦	飯山市 公民館
5	7/20 (金)	教養講座「自然災害に備えて(仮)」 長野地方気象台		教 ④	飯山市 公民館	選択講座 ①		選 ⑲ 書道:坂井正一 絵手紙:森崎幸子 水墨画:吉越隆師 コース:小林和人 パソコン:池田高雄	飯山市公民館 飯岳職業訓練校	
6	8/10 (金)	<国際理解> 教養講座 「人々は何を想って唄ってきたか ～アメリカンフォークソングの世界～」 清泉女学院短期大学教授 中村洋一		教 ②	飯山市 公民館	選択講座 ②			飯山市公民館 飯岳職業訓練校	
7	8/24 (金)	社会活動講座 計画Ⅱ「テーマの視覚化・発表」 内山二郎、ボランティアコーディネーター		社 ③⑥	飯山市 公民館	選択講座 ③			飯山市 公民館	
8	9/7 (金)	教養講座「東山魁夷と信州」 (一財)長野県文化振興事業団 伊藤羊子		教 ⑳	飯山市 公民館	選択講座 ④			飯山市公民館 飯岳職業訓練校	
9	9/21 (金)	社会活動講座「シニアの居場所と出番の場 ～長野県長寿社会開発センター賛助会を知ろう～」 北信地区賛助会・事務局		社 ③⑨	飯山市 公民館	選択講座 ⑤			飯山市公民館 飯岳職業訓練校	
10	10/3 (水)	1・2学年合同講座「午前:スポーツ/午後:第38回北信学部運動会」 北信教育事務所主事、レクリエーションインストラクター 佐藤由姫、健康運動指導士 鈴木弘美							選 ⑳ 社 ③③	中野市北 部公民館
11	10/12 (金)	実践活動月間(9月～11月) 各グループの計画日程		社 ③⑲ ③⑳	現地	選択講座 ⑥		選 ⑲ ※各実技講師	飯山市公民館 飯岳職業訓練校	
12	10/26 (金)					選択講座 ⑦			飯山市公民館 飯岳職業訓練校	
13	11/16 (金)	教養講座「食品の取り扱いで気をつけて欲しい事 高齢者の食生活について」 北信保健福祉事務所 食品・生活衛生課 健康づくり支援課		教 ⑲	飯山市 公民館	選択講座 ⑧			飯山市公民館 飯岳職業訓練校	
14	11/30 (金)	教養講座「スポーツ(脳も体もリフレッシュ!)」 北信教育事務所		教 ⑲	飯山市 公民館	選択講座 ⑨			飯山市公民館 飯岳職業訓練校	
15	12/5 (水)	1・2年合同実技講座発表会 各実技講師		④⑩	飯山庁舎	<1・2学年合同講座> 教養講座 『シニアのおしゃれ!』 岡学園トータルデザインアカデミー理事長 岡正子			教 ⑲	飯山庁舎
16	12/21 (金)	社会活動講座「社会参加活動まとめ、発表」 内山二郎、シニア活動推進コーディネーター、市町村ボランティアコーディネーター							社 ③⑤ ③⑥	飯山市 公民館
17	1/18 (金)	社会活動講座「自治会企画講座」		社 ③⑩	飯山庁舎	社会活動講座「今後について」、卒業式練習		社 ③⑩	飯山庁舎	
	2/7 (木)	卒業式				飯山庁舎				

○教養講座:20時間    ○選択講座:20時間    ○社会活動講座:24時間    ○その他:2時間  
合計 66時間(17日)