

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！

自分づくり

地域づくり

仲間づくり



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
木曽・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の人材を養成する

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

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講座をすべて学びます

教養 講座

学習時間配分目安
1学年 26時間
2学年 18時間

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

趣味・健康・交流 講座

学習時間配分目安
1学年 20時間
2学年 20時間

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

地域づくり 講座

学習時間配分目安
1学年 14時間
2学年 22時間

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

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	木曽 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)		
					()	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。
- ※個人情報とは、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
木曽	長野県木曽合同庁舎	〒397-8550 木曾郡木曽町福島 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曽支部 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