

令和7年度 茅野市高齢者大学 学生募集要項

1 募集学生の種類及び定員

高齢者大学は、毎年申し込みが必要です

■ 募集定員 100名程度

※ 下記募集期間に各地区コミュニティセンター及び中央公民館にて申し込んでください。
受付時間は平日の9時～17時です。

※ 申し込み受付は先着順とし、定員に達し次第締め切ります。

(1) 学 生 新入生及び本学1～3年修了生（修業年限は、4年）
（県シニア大学修了者は、3年次編入希望可）

(2) 研究生 本学卒業生（修業年限は、2年）

(3) 聴講生 本学研究生修了者

※ 聴講生については学生・研究生を募集後、定員の範囲内での募集になります。

2 募集期間

■ 学生及び研究生 令和7年3月21日(金)～4月4日(金)

※ 各地区コミュニティセンターでの受付は3月21日(金)から3月31日(月)までとします。
以後の受付は中央公民館のみとなります。

■ 聴講生 令和7年4月7日(月)～4月18日(金)

※ 中央公民館で受け付けます。

3 申込手続き・申込先 （※受付は、平日の午前9時～午後5時まで）

入学希望の皆さんは、募集期間中に入学願書を茅野市中央公民館窓口または、各地区コミュニティセンター窓口に提出してください。

受講料・運営費3,000円については、入学式当日に集金させていただきます。お釣りのないようにご注意ください。

4 入学資格

茅野市内在住の概ね60歳以上の方で、主体的に学ぶ意欲を持ち、全ての講座を受講できる人。

5 修了および卒業について

修了および卒業のためには、教養講座・運動講座・技能講座(入学式・卒業式を含む)で、規定範囲の出席を条件とします。(欠席5回で未修了となります。日帰り研修は含めません)

6 開講日

本年度も基本的な感染症感染防止対応をします。教養講座・運動講座・技能講座を別日で開催します。(ふれあい芸能祭「学びの発表」は行わない予定です)

技能講座については、1講座の定員を20名以内(リメイク15名以内)とします。受講講座については先着順(第1希望優先)で決めさせていただきます。

■ 入学式 5月15日(木)

■ 教養講座 ① 5月20日(火) ② 5月30日(金) ③ 6月12日(木) ④ 6月25日(水)
⑤ 7月 4日(金) ⑥ 8月28日(木) ⑦ 9月12日(金)

日帰り研修 10月10日(金)

■ 運動講座 ① 6月17日(火) ② 9月26日(金)

■ 技能講座 ① 5月15日(木) ② 6月 6日(金) ③ 7月10日(木) ④ 7月22日(火)
⑤ 8月 6日(水) ⑥ 8月19日(火) ⑦ 9月 2日(火) ⑧ 9月19日(金)

■ 卒業証書授与式 10月16日(木) 全18回の講座(入学式・卒業式含む)および日帰り研修

7 講座内容

(1) 入学式【全員出席】 午前9:45～ 入学式終了後「技能講座①」～11:45

開 講 日	内 容
5月15日(木)	入学式 (9:45～) 2階 講堂 式辞 祝辞 新入生代表挨拶 技能講座講師・運営委員紹介 オリエンテーション
	技能講座① (入学式終了後～11:45) 各講座会場

(2)教養講座【全員受講①～⑦】 午前9:30～11:30(含休憩10分)

〔開講期日〕 5/20 5/30 6/12 6/25 7/4 8/28 9/12 全7回

開 講 日	演 題 ・ 講 師 (敬称略) ・ 講演内容
①5月20日(火)	人生会議「明るく話をしましょう」 鷹野 和美 (立科町介護予防ドクター 医学博士 茅野市縄文ふるさと大使) 人生会議(ACP)の重要性は様々に語られていますが、その内容について知っている人はほとんどいません。まして、実際にやったことのある人は皆無と言っていいでしょう。暗い話を明るくしましょう。
②5月30日(金)	山岳気象予報士が見たエベレスト 猪熊 隆之 (㈱ヤマテン代表取締役 山岳専門気象予報士 茅野市縄文ふるさと大使) 2024年5月、世界最高峰のエベレストに予報をしながら登頂した気象予報士がいる。21年前に西稜から山頂を目指したが7,650mで撤退。その後、闘病生活や困難な手術を経て、山や登山者への恩返しのために、2011年に茅野市に日本初の山岳気象を専門にした予報会社を設立。当初は茅野市から世界各国の登山隊へ予報を発表していたが、2019年のキリマンジャロを皮切りに、自身が直接山に行き予報をするスタイルを開始。そして、2023年秋のマナスル登頂を経て、21年間の宿願を果たすためにエベレストに再挑戦。周回道をしながらもエベレストに再び向かい合った理由や、予報を行うプレッシャーやエベレストで見られた様々な雲、光学現象など、予報士ならではの視点からエベレスト登山について画像や映像を交えながら楽しくお話します。
③6月12日(木)	音楽しながら諏訪で暮らす 北原 芳行 (森の家花蒔店店主 フルート・ギター奏者) 音楽好きなシニアの方々は、童謡唱歌を唄う、本格的な合唱団で歌う、大正琴を演奏する、オカリナ・ギターなどの楽器に挑戦する・・・など、いろいろな形で音楽を楽しんでいらっしゃると思います。現在74歳の、皆様と同年代の私も、これまで合唱、吹奏楽、フォークバンド、フルートの演奏などの音楽と接してきました。今も新しい音楽に出会う挑戦を続けています。「90歳まで音楽現役」をめざす私の中間報告です。
④6月25日(水)	縄文人に近づく ～私たちが学ぶこと～ 小松 隆史 (富士見町 井戸尻考古館館長) 茅野市をはじめとする八ヶ岳の麓は“縄文王国”とも呼ばれ、古くから縄文時代の遺跡が多く、また優れた造形の土器や土偶が出土する場所として、よく知られていました。発掘調査はいまも各地で続けられ日々、新しい発見があります。私たちはなぜ遺跡を発掘し、縄文時代の研究をするのでしょうか？そこから何を知ることができるのでしょうか？縄文遺跡の発掘を通じてわかること、学ぶことについてお話します。
⑤7月4日(金)	星の一生 小林 尚人 (東京大学大学院理学系研究科附属天文学教育研究センター木曾観測所所長) 美しい星空を誇る信州では、星の輝きは永遠に続くかのように見えます。しかし星にも人と同じように一生があり、宇宙空間に薄く広がった雲の中から現れた“赤ちゃん星”は、青年期、壮年期、そして晩年を経て最後にはふたたび雲に還っていきます。本講演では、木曾観測所で撮影された多くの美しい天体写真とともに、この星の一生を紹介します。
⑥8月28日(木)	未来の農業(SDGs)を考えよう！ 来須 孝光 (公立諏訪東京理科大学 工学部機械電気工学科 教授) 会場：公立諏訪 東京理科大学 時間：10:00～11:30 私たちが生活するうえで、『農業』は欠かせない産業です。本講座では、『未来の農業技術』をテーマに、農学・化学・電気機械工学、そして通信等の多様な分野を融合させた、スマート型次世代農業の姿を紹介するとともに、環境に優しい持続的な農業の必要性についても詳しく解説します。
⑦9月12日(金)	コラム「斜面」とともに 丸山 貢一 (信濃毎日新聞社 論説顧問) 70年余の歴史を刻んできた信濃毎日新聞の一面コラム「斜面」。ニュースを独自の視点でとらえ直したり、季節の変化を話題にしたり、地域の人々の営みを紹介したり…。論説委員が日々、古今東西の記事、文献などを調べて情報や知識を渉猟しながら、600字弱という短文に自らの思いを込めて書き続けています。「斜面」を10年半執筆した経験を基に、書き方の決まり事、着想から構成、執筆までの舞台裏をお話します。

10月10日(金)	「日帰り研修」 木曽路をめぐる旅 東京大学木曽観測所 奈良井宿
【希望参加】	7月4日にご講演いただく東京大学大学院理学系研究科附属天文学教育研究センター木曽観測所と奈良井宿など木曽路をめぐる日帰り研修です。東京大学木曽観測所では、職員の皆様のご案内でグループに分かれて見学します。大型バス2台での研修を予定しています。

(3)運動講座 【全員受講】 午前9:30～11:00 (含休憩) 2階 講堂 全2回
(持ち物)上履き・タオル(フェイスサイズ、ストレッチに使用)・飲料水(水分補給用)

開 講 日	演 題 ・ 講 師(敬称略) ・ 講 座 内 容
6月17日(火)	楽しく運動しましょう「基本編」 進藤 久美 (スポーツ推進委員) 「基本を学んで毎日の健康増進に役立てましょう」 ①誰もが知っている国民体操「ラジオ体操第1」 ②気軽に行える「健康ウォーキング」 ③ストレッチや足のケア
9月26日(金)	楽しく運動しましょう「応用編」 進藤 久美 (スポーツ推進委員) 「みんなで楽しく運動し、心身ともにリフレッシュ&アンチエイジング」 ①基本編の振り返りをしましょう ②頭と体を使い楽しいレクリエーション運動 ③イスに座って「ラジオ体操第2に挑戦」

(4)技能講座 【選択受講】 午後1:30 ～ 3:45 (含休憩10分)

【開講期日】 全8回 〔① 5月15日(木)は、入学式終了後～11:45〕

- ① 5月15日(木) ② 6月 6日(金) ③ 7月10日(木) ④ 7月22日(火)
 ⑤ 8月 6日(水) ⑥ 8月19日(火) ⑦ 9月 2日(火) ⑧ 9月19日(金)

講 座 講 師(敬称略)	学 習 内 容 ・ 道 具 について等
書道 藤森 千恵子	漢字・かな等の基本について学習します。条幅作品の制作も継続していきます。なお、書道希望者が20名を越えた場合には、人数調整させていただくことがありますので、ご了承ください。 (道具について) 書道用具一式 一般に使用しているお習字道具で、子どもさんお孫さんのお下がりでもよいです。筆・紙・墨等は初回当日に斡旋もします。(新しい筆を用意したい方は、購入されず初回に相談してください) (初回の持ち物) 書道用具一式
水墨画 中野 昭彦	水墨画は、墨の濃淡の量し(ぼかし)・滲み(にじみ)・霞れ(かすれ)の技術によって、遠近感や立体感を表現させる描画方法です。白黒の単純な表現方法ですが、奥の深さを実感できる要素も持っています。筆と墨で表現する芸術に挑戦してみませんか。講座は、画題(A3用紙)を提示して、教室にて描き方を学び、画題作品を自宅で完成させます。その作品を次の講座にて、無記名で展示して、皆さんで合評し合いながら、技術・技能を上達させていきます。挑戦する課題の内容は、事前にお知らせします。ぜひ自分の作品を完成させて、展示することに挑戦してみませんか。 (受講生が用意する材料や道具) 道具は、水墨画用紙和紙麻紙(F6・F8・F10)・筆は、大中小の筆・下敷き・墨汁・調墨皿(白皿)・9B鉛筆・フェルト筆・特殊筆2～3種、入学講座時に注文書にて、次の講座までに用意します。 (その他) 自分の作品展示に関するノウハウや技術については、教室の中で学ぶようにしていきます。
フラワーアレンジメント 生原 加代子	「暮らしを彩るお花のアレンジ」 花との触れ合いは、心を穏やかに、また、豊かにしてくれるものです。生花やドライフラワー、プリザーブドライフラワーなど季節のお花でリースやブーケ、フラワーバスケットなどのアレンジメントを制作いたします。ちょっとしたテクニックでアレンジメントの完成度は上がるものです。皆さんで楽しみながらも自然にアレンジメントの技術が身についていくような講座です。男性、女性どなたでも参加できます。 (受講生が用意するもの) ハサミ(クラフト用:細いワイヤーが切れればよい)、物差しまたはメジャー、ペンチ (初回の持ち物) ハサミ、物差し(30cmくらい)またはメジャー (費用) 作品制作費:1作品2000円程度になります。8回の講座でいくつ作品を制作するかは、初回に受講生の皆さんと相談して決めます。

籐手芸 矢崎 美知子	籐ゾルを材料にして、日常使えるかご、皿、バック等を手作ります。楽しみながら一工夫ずつ気持ちを込めて仕上げた作品には、愛着がわきます。初めての方でも必ず作品として仕上がりますので、気軽にご参加ください。 (道具について) ハサミ・目打ち・エンマ(お持ちでない方には斡旋します) (初回の持ち物) 上記の道具、洗面器、霧吹き、メジャー、タオル、材料代(5,000円位)
リメイク 伊藤 かな子	お蔵やタンスの中で眠っている不用になった着物・帯・洋服等で、日常の生活に活用できる洋服・バッグ・生活雑貨等の制作をします。 ※ 受講定員は15名となります。 (道具について) 筆記用具、ものさし(50cmから100cm)、布切ハサミ、紙切ハサミ、裁縫道具、製図用紙(ない方には1枚30円で斡旋します。) (初回の持ち物) 参考作品を持参しますので、制作したいものを決めていただき製図します。筆記用具、ものさし、製図用紙をご用意ください。
俚謡・文芸 河西 允人	俚謡の歴史や創造の基礎的なルールや約束について勉強します。実際は俚謡の創作が中心になります。また、受講生の希望があれば短歌や俳句、川柳など、韻文を中心に学びます。 (持ち物) 筆記用具、国語辞典、ノート (初回の持ち物) 筆記用具、国語辞典、ノート
絵手紙 川田 和弘	下手でもいいが合言葉になっている絵手紙。川田流はそれ+汚していい、わがままがいい。絵手紙という新しいジャンルは誰かに出すのではなく、水彩画に文字を入れたもの。諏訪地方にはぜい沢な素材が尽きず、それを絵や文字にすれば人生の絵日記に、しかも脳トレで〇〇防止の効果も期待大。講座8回では材料の特徴や使い方を楽しく実践します。 (道具について) F4スケッチブック、角顔彩絵の具、筆セットは用意をします。初回(5月15日)の講座にて5,500円の集金になります。(希望者は、入学願書の「絵手紙道具セット5,500円を注文する」に〇をしてください。また、単品の場合は個人で用意してください。) (持ち物) 新聞紙1枚、ぼろ布1枚(あれば日本手ぬぐい)、4Bか6Bの鉛筆1本、水を入れる容器(小さな広口ガラス瓶等)、消しゴム1個
水彩画 田中 正行	子どもの頃、絵を描くことが楽しかった思い出のある方、今は時間に余裕ができ、何か趣味を持ちたい方、心を豊かにしてくれる「水彩画」を始めませんか。講座が終わるころには素晴らしい絵が描けるようになります。楽しい仲間もできます。皆で楽しく始めましょう。 (道具について) 水彩絵の具(12色あれば十分)、筆(大、中、小)、鉛筆(2B～4Bくらい)、筆洗い、筆ふき用布(15cm×15cmくらい)数枚、画用紙(スケッチブックでも可)、ティッシュペーパー、新聞紙 (初回の持ち物) 鉛筆、お持ちの絵の具(あればでよい)、画用紙(スケッチブック) 初回の講座で詳しくお話しします。

※ 技能講座の選択ですが、技能講座の人数が極端に少ない場合(概ね2人以下)は、開講できないこともありますので、ご了承ください。

(5)卒業証書授与式【全員出席】 午前10:30～11:30

開 講 日	内 容
10月16日(木)	卒業証書授与式(10:30～) 挨拶 式辞 送辞 答辞 技能講座講師へのお礼

8 入学願書の記入について

- 必ず、本人が正確に記入してください。
全てが記入されているか確認のうえ、ご提出ください。
- 今までに在学された方は、本学の在学履歴を忘れずに記入してください。
- 聴講生として受講される方は、聴講生欄の「①教養講座のみ希望」か、「②教養講座と技能講座の受講希望」を選び〇をしてください。②に〇をした方は、技能講座欄を見て、第1希望・第2希望を記入してください。(※聴講生に限り、教養講座のみの受講は認められておりますが、技能講座のみの受講は認められておりません)

茅野市高齢者大学事務局(茅野市中央公民館内)

住所 : 茅野市宮川4552-2

TEL : 72-3266 FAX : 71-1631