

令和8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。
※ 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）

・学生〔4年修業で卒業となります〕
・研究生〔卒業後、研究生として2年修業できます〕
・聴講生〔研究生2年修業後、聴講生となり、修業年数は問いません〕

(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8年3月19日(木)～4月3日(金)

※ 各地区コミュニティセンターでの受付は3月19日(木)から3月31日(火)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8年4月6日(月)～4月17日(金)

※ 茅野市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提出してください。

4 費用 3,000円(受講料・運営費)

入学式当日に集金します。お釣りのないようにご用意ください。

5 入学資格および教育方針

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」

教育方針 「高齢者が教養・技能・運動等の学習を通して個性や能力を伸ばし、仲間づくりの輪を広げ、健康で豊かな生きがいのある生活を送ることができる」

6 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)

7 開講日 全19回の講座(入学式・卒業式含む)および日帰り研修

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。

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14日(木)

■ 教養講座 ① 5月19日(火) ② 5月29日(金) ③ 6月 8日(月) ④ 6月24日(水)
⑤ 7月 2日(木) ⑥ 8月27日(木) ⑦ 9月10日(木)

日帰り研修 10月 1日(木)

■ 運動講座 ① 6月16日(火) ② 9月25日(金)

■ 技能講座 ① 5月14日(木) ② 6月 4日(木) ③ 7月 9日(木) ④ 7月21日(火)
⑤ 8月 5日(水) ⑥ 8月18日(火) ⑦ 9月 1日(火) ⑧ 9月18日(金)

■ 卒業証書授与式 10月15日(木)

8 講座内容

(1)入学式【全員出席】

開 講 日	内 容
5月14日(木)	入学式(午前9:45～) 2階 講堂
	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】全7回 午前9:30～11:30(含休憩10分)

開講日	演題・講師(敬称略)・講演内容
①5月19日(火)	<p>(未定)</p> <p>松木 秀之 (松木寒天産業株式会社 代表取締役社長)</p> <p>この地域でつないできた天然角寒天の昔ながらの伝統製法で作る天然寒天の想いや歴史、海藻状態から製品ができるまでの工程や天然の健康食品として寒天の効果など学びます。</p>
②5月29日(金)	<p>諏訪郡歌等を知り、童謡唱歌を楽しく歌い聴きましょう</p> <p>五味 岸夫 (合唱指導者)</p> <p>歌うということに抵抗のある人がいると思いますが歌うということの良さを知ろう。そのうえで童謡と唱歌の違いを知り楽しく歌いましょう。10曲程用意しますのでみんなで歌いましょう。最後に聴くということが大事になりますのでお互いに聴きましょう。</p>
③6月8日(月)	<p>故郷を撮る</p> <p>小林 紀晴 (写真家 東京工芸大学芸術学部写真学科教授 茅野市縄文ふるさと大使)</p> <p>(予定) 講師の都合で日程が変更になることもあります</p> <p>私は生まれ育った諏訪地域を撮影することをライフワークとしてきました。18歳のときに御柱祭を撮影したのが始まりです。その後、毎回欠かさず、これまでに御柱祭を7回撮影しました。さらに諏訪の信仰、八ヶ岳なども多く被写体としてきました。それらのことを踏まえ、実際に過去に撮影した写真作品をお見せしながら、諏訪を撮る、故郷を撮る意味と意義について語ります。</p>
④6月24日(水)	<p>認知症 ～患者家族を皆で支えるとともに発症を予防する～</p> <p>森田 洋 (信州大学 医学系 総合健康安全センター教授)</p> <p>認知症は単なる物忘れとは異なります。地域の多くの方が認知症の症状と対処法を理解し、患者や家族を支えることで、過ごしやすい社会を創ることが出来ます。また、認知症の発症をできるだけ予防し、進行を遅らせる方法についても解説します。『信州大学出前講座』</p>
⑤7月2日(木)	<p>国宝土偶「縄文のビーナス」と「仮面の女神」</p> <p>小池 岳史 (茅野市生涯学習部長)</p> <p>「縄文のビーナス(2025年国宝指定30周年)」「仮面の女神(2024年国宝指定10周年)」の愛称で知られる2つの土偶は、なぜ国宝に指定されたのか。縄文時代の人々にとってどのような存在であったと考えられるのか。発見された状態と姿形から解説します。</p>
⑥8月27日(木)	<p>知って得するIoT ～技術の仕組みから生活への応用まで～</p> <p>市川 純章 (公立諏訪東京理科大学 工学部情報応用工学科 教授)</p> <p>会場:公立諏訪 東京理科大学 時間:10:00～11:30</p> <p>留守中のペットの様子を出先から見たり、エアコンを出先から操作したり、身の回りのものをインターネットにつないで使う技術をIoTと呼びます。実はIoTを自分で作ることもできるんです。講演ではIoTを実演しながら、みなさん自身が趣味と実益を兼ねて、自分で試せるようになる勉強をします。</p>
⑦9月10日(木)	<p>(未定)</p> <p>(未定) (長野県立美術館 学芸員)</p> <p>1966年に開館し、老朽化に伴う建替えにあわせて2021年、善光寺門前のまち並みや信州の自然と調和した景観を創り出す「ランドスケープ・ミュージアム」をコンセプトに生まれ変わった長野県立美術館。また1990年に開館し、2019年にリニューアルオープンした併設されている東山魁夷館の紹介や美術作品の鑑賞のポイントや見どころなど様々な角度から学びます。</p>
10月 1日(木)	<p>「日帰り研修」北信をめぐる旅</p> <p>長野県立美術館 善光寺など</p> <p>【希望参加】</p> <p>9月10日教養講座でご講演いただく長野県立美術館と善光寺など北信をめぐる日帰り研修です。長野県立美術館では、学芸員の皆様のご案内で美術作品を鑑賞する予定です。大型バス2台での研修を予定しています。</p>

(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16日(火)	けんこう 健幸体操「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ラジオ体操第1 ②脳トレ体操 ③イスを使って筋トレ ④タオルを使ったストレッチ ⑤イスに座ってラジオ体操第2 など
9月25日(金)	けんこう 健幸体操「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みんなの体操 ②正しいウォーキング練習 ③タオルを使ったストレッチ ④モーニングストレッチ など

(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14日(木)は、入学式終了後～11:45]

- ① 5月14日(木) ② 6月 4日(木) ③ 7月 9日(木) ④ 7月21日(火)
⑤ 8月 5日(水) ⑥ 8月18日(火) ⑦ 9月 1日(火) ⑧ 9月18日(金)

講座 講師(敬称略)	学習内容・道具等について
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習字道具で、お子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。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(白血)・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、バック等を手作りします。楽しみながら一目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(お持ちの方はご持参ください) (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)

<p>リメイク 大串 みさお</p>	<p>着る機会のなくなった着物や洋服の生地をもう一度再生してみませんか？このクラスに参加することで洋服・バック小物等を作りながら洋裁の楽しさと手づくりの作品を身に付ける楽しさを味わってください。 ※ 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70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。</p>
<p>絵手紙 川田 和弘</p>	<p>下手で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) 描きたい物(くだもの・野菜など、一人1つ)、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</p>
<p>水彩画 田中 正行</p>	<p>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。</p>
<p>合唱 矢崎 進一</p>	<p>声が重なり合って生まれる美しいハーモニーと仲間と共につくり上げる音楽の喜びを味わいましょう。曲のもっている特徴など学び、音楽づくりに生かしていきましょう。合唱曲は集まった皆さんと相談して決めていきます。市民音楽祭でステージに立ち、発表しましょう。 ※人数が少ない場合は、開講できない場合があります。 (初回の持ち物) お持ちの方は、歌いたい合唱曲の楽譜。</p>

※ 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】

開 講 日	内 容
10月15日(木)	卒業証書授与式(午前10:30~11:30)

9 入学願書の記入について

- (1) 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。
- (2) 今までに在学された方は、**本学の在学履歴を記入してください**。
- (3) 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)

10 その他

受講生以外(一般の方)で「教養講座」のみ受講希望の方は、1講座1,000円で受け付けます。その場合、氏名、年齢、住所、連絡先を1週間前までに電話(72-3266)にて申し込んでください。(当日、中央公民館受付にてお支払い願います)なお、人数に制限がある場合がありますのでご了承ください。

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