

長野市・長野県立大学・信州大学共催

令和7年度 ながのシニアライフアカデミー 学生募集案内

豊かなまちで
豊かな生活を実現するために
シニアライフアカデミーで学びましょう



ながのシニアライフアカデミー運営検討委員会
事務局 長野市保健福祉部高齢者活躍支援課

ながのシニアライフアカデミー(通称:NaSLA(ナスラ))のねらい

地域社会活動や健康分野を中心に専門知識を習得し、地域の課題解決につながる実践的なマネジメント力を養います。ナスラでの学びを通じて健康やQOL(生活の質)の向上を生きがいにつなげ、社会で活躍することにより、豊かなまちの実現に貢献できる人材を育成します。

令和7年度の実施概要

対象者	市内在住のおおむね60歳以上の方
募集定員	40名(申込多数の場合抽選)
修学期間	令和7年5月27日(火)～令和8年1月 (月1、2回/年10日程度) ※初日に開講式を行います。 日時 令和7年5月27日(火) 午前10時から11時30分まで 会場 長野市ふれあい福祉センター5階ホール
開講日時	平日 午前9時15分～12時30分 ※1コマのみの講義日は、午前10時～11時30分
講義数	11講義・課外活動
受講料	1講義:250円(実習費などは別途) ※受講料は講義ごとにお支払いいただきます。
受講方法	会場で講義を聴講 ※希望者はオンラインツール(Zoom)を利用してリモートで聴講することも可能です。
主な会場	・長野市ふれあい福祉センター (鶴賀緑町1741-5) ・長野市生涯学習センター (鶴賀問御所町1271-3 TOiGO WEST4階) ※講義の内容により、会場が長野県立大学(三輪キャンパス)や信州大学(長野(教育)キャンパス)となることもあります。

令和7年度講義内容の紹介



- ◆わたしのドリームアクションプランを考えよう
- ◆ICT活用論 ～インターネットでつながろう～①②
- ◆心理学から考える防災①②
- ◆たんぱく質の必要性と元気な身体を作る筋トレ
- ◆暮らしと仕事とAIと ～AIとのかかわりを考える～
- ◆地域で取り組むフレイル・ロコモ・サルコペニア予防
- ◆地域資源を活かした自立と連携のまちづくり①②
- ◆学生とともに健康・環境川柳をつくろう
- ◆課外活動



※講義内容は変更となる場合があります。



様々な分野で活躍されている講師をお招きします！

◆長野県立大学

- ・ソーシャル・イノベーション研究科
- ・グローバルマネジメント学部(教育工学ほか)
- ・健康発達学部(応用健康科学・身体教育学)

◆信州大学

- ・教育学部(教育心理学・認知心理学・健康教育ほか)
- ・人文学部(環境社会学)

◆令和7年度講義計画は長野市ホームページに掲載しています。

QRコードを読み込みのうえ、閲覧してください。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n101000/contents/p002394.html>

※講師の都合により、講義日程・会場等が変更となる場合があります。

※必ず最新の計画を確認したうえで、受講するようにしてください。



入学申込のお手続きについて

申込方法 (2通り)	①入学願書に必要事項を記入し、110円切手を貼付した「返信用封筒」(郵便番号・住所・氏名を記入)を添えて受付場所へご提出ください。 ②ながの電子申請サービス(長野市)から申込(※参照)
受付期間	令和7年4月1日(火)から令和7年4月22日(火)まで
受付場所	高齢者活躍支援課、各支所、かがやきひろば (老人福祉センター・ふれあい交流ひろば)
入学者の 決 定	・申込多数の場合は、抽選により入学者を決定します。 ・入学の可否は、5月上旬に「返信用封筒」にてご通知します。



(※)「ながの電子申請サービス」による申込

「ながの電子申請サービス」による申し込みは、以下のURLにアクセスするか、QRコードを読み込みのうえ、「手続き申込」ページからお申し込みください。

https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=53983



「手続き申込」ページにアクセス後、
利用者登録せずに申し込む方はこちらから、
ページの指示に従って申し込みを完了してください。

問い合わせ先

○長野市役所 保健福祉部 高齢者活躍支援課
〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
電話 026-224-5029
E-mail:kourei@city.nagano.lg.jp

○ほっとパル株式会社
〒381-0037 長野市西和田1-4-13
電話 026-244-1931
E-mail:account@asc-hotpal.co.jp