

令和8年度中野市中央公民館

シニア大学

仲間と学び、つながり、笑顔あふれる毎日を。

受講生募集!



期間

10月14日(水)
～2月3日(水)
(全11回)



場所

中央公民館
301講堂



受講料

無 料



時間

14:00～
15:30
内容により変更あり



持ち物

筆記用具



対象

おおむね 60 歳以上
市内在住
50 人

期日		演題・内容	講師(敬称略)
1	10/14(水)	開講式 これからも元気に！仲間と始めるフレイル予防と健康長寿のコツ	NPO 法人佐久平総合リハビリセンター 理学療法士 山崎 文太
2	10/21(水)	【一般公開講座】 ツキノワグマの生態と対策～被害にあわないために知っておきたいこと～	NPO 法人信州ツキノワグマ研究会 瀧井 暁子
3	10/29(木)	昭和 20 年代を彩った歌～歌は勇気、歌はなぐさめ～	清泉大学短期大学部 こども学科 山崎 浩
4	11/11(水)	【一般公開講座】 善光寺～四人の句碑をめぐって～	近代文学研究者 堀井 正子
5	11/18(水)	フリーズドライ食品を知ろう ～無駄なし、手間なし！ちゃっかり賢く健康生活～	アスザックフーズ株式会社 管理栄養士
6	11/25(水)	考古学の世界～遺跡を掘って古典も読んで考える～	生涯学習課文化財係 学芸員 柳生 俊樹
7	12/9(水)	笑和ピクス	サンフィットあがた 健康運動指導士 小山 待子
8	12/23(水)	【一般公開講座】 クリスマスコンサート ハーモニーとともに楽しみましょう	ハーモニー ピアノ・チェロ・フルート・バリトン
9	1/6(水)	【一般公開講座】 新春お楽しみ会 落語鑑賞&ギター漫談	中野市落語研究会 飲々亭冷奴、理髪家文正、岡田たかゆき
10	1/20(水)	【一般公開講座】 映画鑑賞	◎作品は受講生にアンケートを とり、決める予定です
11	2/3(水)	修了式 信州スパパラダイスオーケストラ他	信州スパパラダイスオーケストラ 他

お申し込み・お問い合わせ 中央公民館 ☎0269-22-2691