

生涯 学習

長野県生涯学習推進センター

令和8年度 開催講座案内

(研修講座計画表)

NAGANO

学びも人も、多様なほど地域は豊かになる

Contents -目次-

令和8年度の研修講座のご案内	P2
生涯スポーツのご案内	P4
センターの活動内容の紹介	P5
社会教育士・公民館について	P6
センター開催講座ライブラリーのご案内	P8

NO. 74
2026



生涯学習のマスコット
"マナビィ"

令和8年度 研修講座のご案内

受講料
無料

地域社会が抱えるさまざまな課題解決に向け、一步を踏み出す人材や住民自身が
主役となる実践活動をリードできる人材を養成するために、様々な講座を開催し
ております。

お申込み
お待ちしております



各講座の詳しい内容は概ね1か月前に
ホームページの講座案内をご覧ください。

ハイブリッド 会場とオンラインでの参加を選べる講座

手話通訳 手話通訳がある講座

託児 託児の事前申し込みが可能な講座

会場・後日配信 会場参加・後日アーカイブ視聴を選べる講座

学びの達人の認定対象の講座



地域づくり推進研修

時間や会場について

「※」記載のない講座は全て

会場→長野県生涯学習推進センター、開始時間→9:45～午後までの終日開催です。

6月4日(木)

会場・後日配信

手話通訳

託児



持続可能なまちづくりでゼロカーボンが進む? ～まちづくりや探究学習が自分事になる講演会の作り方～

上田市のまちづくり実践活動を通じて、単なるSDGsの
情報提供に留まらず地域の行動変容を促す企画・運営の
要点と実践力の習得を目指します。

講師:NPO法人 上田市民エネルギー 理事長 藤川 まゆみ 氏



8月28日(金)

ハイブリッド

手話通訳

託児



地域コミュニティをどうつくっていくか

～まちづくり・都市計画と社会教育・公民館を重ねて考えるために～

「地域社会について考えるシリーズ」3年目と
なる今年は都市計画・まちづくりの視点を加え、
ハード整備を含めて暮らしと自治を捉え直し、
ソフトとハード融合の地域づくりを考えます。

講師:東京理科大学経営学部 講師 似内 遼一 氏
対談者:日本女子大学人間社会学部 准教授 荻野 亮吾 氏



7月23日(木)

ハイブリッド

手話通訳

託児



地域学校協働活動を核とした地域づくり ～信州の強みである公民館と学校の連携を生かす!～(仮)

公民館が地域と学校をつないでいる長野県の強みを生
かすための連携のヒントを講義や事例紹介、立場を超え
た対話を通して学びます。

講師:筑波大学人間系教育学域 准教授 丹間 康仁 氏



9月16日(水)

ハイブリッド

手話通訳

託児



地域福祉と社会教育・公民館

～信州での具体的な連携事例をもとに考える～

「地域共生社会」を目指し、福祉現場の課題を整理して公
民館と社会福祉協議会の連携事例から学び、持続可能な
地域づくりを共に考えます。

講師・コーディネーター:松本大学総合経営学部 教授 尻無浜 博幸 氏
事例発表:長野県内の公民館と社会福祉協議会関係者



8月4日(火)

手話通訳

託児



障がいの有無に関わらず共に学び、楽しむ日常を ～社会的障壁体験を通して「わかる」から「かわる」～

社会的障壁の体験を通して障がい者の思いや支援の大
切さを理解し、必要な支援のもとで共に関わり合う楽し
さを学びます。

講師:長野メディアエーション研究所 代表 依田 哲郎 氏



9月28日(月)

会場・後日配信

手話通訳

託児



※13:00から半日開催

自閉スペクトラム症のある方の、ライフステージにわたる支援を考える ～さまざまな自立の形をイメージして～

自閉症スペクトラムに焦点を当て、発達障害のある方の成人
期までのライフステージで望ましい育て方や支援の在り方
を学び、一人一人の個性を大切にすることについて考えます。

講師:信州大学医学部 子どものこころの発達医学教室
特任助教 新美 妙美 氏



8月7日(金)

会場・後日配信

手話通訳

託児



災害から命を守るために

～地域の支え合いと福祉の力で災害に立ち向かう!～(仮)

能登半島での災害支援の実例を通じて、的確な避難
の大切さや、人のつながりが防災・減災や復興を支え
る力になっていることなどを共に考える講座です。

講師:日本防災士会長野県支部 支部長 大久保 隆志 氏



10月16日(金)

※いづなコネクトWEST・EASTにて現地集合、解散



まちづくり講座

飯綱町の未来をつなぐ場所～廃校活用と地域交流～

廃校を再生した「いづなコネクト」の取組を通して、人のつながり
や新たな活動が生まれる様子を現地で学び、地域の未来を参加者同
士で話し合います。

講師:飯綱町役場 企画課 地域振興係 係長 原田 大 氏

目指せ! 学びの達人

長野県生涯学習推進センターでは、地域課題の解決に向け、実践活動に取組む指導者や推進者の養成講座を受講された方を「長野県
生涯学習推進員(学びの達人)」として認定しています。達人となって長野県の生涯学習や地域づくりと一緒に盛り上げていきましょう。
認定条件:2年(聴覚障害者の方は3年)の間に指定講座を5講座以上受講されることが条件になります。達人になられた方には、
認定書・マナビバッジを差し上げます。※初回認定時のみ



公民館を現地で学ぶ講座

7月29日(水)

※東御市立田中小学校にて現地集合、解散
※13:00から開催

公民館と学校が連携した子ども向け公民館講座の可能性

東御市中央公民館での子ども・親子講座の実践から学びます。学校と公民館の連携や子ども・親の目線を生かした企画の工夫を実際に講座を体験しながら考えます。



講師:東御市中央公民館長 原澤 利明氏

12月7日(月)

※松川村公民館にて現地集合、解散

多世代がつながり利用する公民館 ～つながる学びと憩いの場～

松川村公民館での世代を超えた学び、交流の取組から学びます。そして講座や子ども食堂、高齢者カフェなど「学び」「食」「つながり」をキーワードにした安心できる居場所づくりについて考えます。



講師:松川村公民館長 山田 渡氏

6月23日(火)

ハイブリッド 手話通訳 託児



自治の土壌を耕す社会教育の担い手論

～公民館・地域づくりのコミュニティナビゲーター機能とは～

行政に社会教育を生かす新たな動きを踏まえ、中教審の議論や現場の声から、地域づくりを支え自治を育む社会教育の担い手とその役割について深く考えます。

講師・コーディネーター:

大正大学地域創生学部 教授・東京大学名誉教授 牧野 篤氏
事例発表者:長野県内の公民館、地域づくり関係者



10月26日(月)

ハイブリッド 手話通訳 託児



公民館的な手法で進めるまちづくり・地域づくり2 ～学校との連携と地域人教育～

飯田市が大学・高校と連携して進めてきた「地域人教育」の取組から、その成果、地域に根ざした教育の意義、公民館等の役割を学びます。



講師・コーディネーター:松本大学総合経営学部 教授 白戸 洋氏
事例発表者:飯田市民館関係者、飯田OIDE長姫高等学校関係者

11月5日(木)

ハイブリッド 手話通訳 託児



AI時代の人や地域のあり方

～みんなで考えよう長野県の可能性～

多様な事例からAIとの向き合い方を学び、長野県の地域資源やコミュニティを捉え直し、AI時代に求められる人と地域の新たなつながりを考えます。



講師:長野大学社会福祉学部 教授 早坂 淳氏

11月19日(木)

※塩尻市立丘中学校にて現地集合、解散
※13:15から開催

子どもと大人の対話による地域学校協働活動の推進

中学校現場での「いきはたトーク」を参観し、ナナメの関係による対話の成果や共創共学プラットフォームとの連携を学び、各々の地域での協働活動の充実につなげます。



講師:NPO法人MEGURU 代表理事 横山 暁一氏
塩尻市立丘中学校 前年度「いきはたトーク」担当教諭

12月3日(木)

ハイブリッド 手話通訳 託児



若者と社会教育

～信州の事例から見える課題と展望～

社会教育の視点から若者の地域参画の重要性を確認し、県内の実践や課題を共有しながら、地域と若者をつなぐ新たな可能性を共に考えます。



講師・ファシリテーター:文教大学人間科学部 准教授 青山 鉄兵氏
事例発表・パネリスト:松本市子ども若者部若者参画課 他

施設開放研修

10月10日(土)

手話通訳 ※16:20から開催

天体観測と星空こども食堂

～みんなで楽しく星を学ぼう～

大型望遠鏡での天体観測や星空解説、紙芝居などを楽しみながら星について学びます。天候に応じて秋の星座や土星のリング(環)等の観測や施設見学、天体クイズを予定しています。



講師:塩尻星の会の皆様 総合教育センター専門主事
NPO ホットライン信州の皆様

移動講座のご案内

皆さんのお住まいの地域で講座を開催できる
「移動講座」の開催地を毎年募集しています。

講座開催の申請方法:市町村や教育委員会を通じてのお申込みとなります。詳しくは当センターへご相談ください

公民館・社会教育に関する内容

公民館の職員や地域の役員として知っておきたい基礎的な知識を学ぶとともに、意識の高揚とスキルアップを図る講座です。公民館支援専門員が伺います。

地域づくりに関する内容

「地域づくり」を推進する方々が、取り組もうとする課題の解決に向けて実践力を身に着ける研修の開催をサポートします。

子育て支援に関する内容

子育て支援、発達障がいなどについての学習を通して地域の大人ができる家庭支援を考えます。

一般受講が可能な講座は 当センターのホームページや開催講座案内メールで情報を紹介していきます。

随時ご依頼を承っております。
お気軽にご相談ください。



受講申し込み方法

以下のご都合の良い方法でお申込みください。
折り返し確認の連絡をさせていただきます。

開催講座案内メールに登録いただくと
講座の詳細が公開された際に案内が届きます。

①ながの電子申請サービス

インターネット経由で一度に複数の講座をまとめて申し込むことのできるサービスです。



②センターホームページにアクセス

申込書をダウンロード、ご記入の上メールにて送付ください。



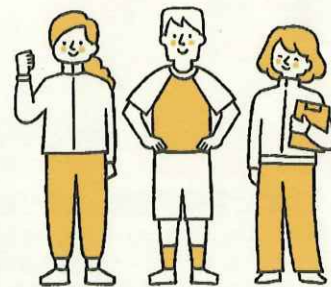
③お電話・FAX

長野県生涯学習推進センター
TEL:0263-53-8822
※受付時間:
平日 8時30分～17時15分
FAX:0263-53-8825

メール登録
申込ページQRコード



生涯スポーツのご案内



生涯学習推進センターでは、生涯を通したスポーツ機会の充実に向けた取組を推進しています。それぞれのライフスタイルに応じたスポーツ活動の充実に向けて、様々な生涯スポーツに係わる研修講座の開催と、ニュースポーツ用具の貸出し、体育・スポーツ研修会等の支援をしております。

スポーツの力で地域づくりのお手伝い(研修講座・指導者派遣・用具の貸出)

- 公民館教育に携わる皆様、スポーツ推進委員、地域のスポーツ団体に活躍されている指導者のスキルアップ、指導者育成等に役立ちます。
- 地域の方々の適正や目的等に応じて、家族、仲間、多世代間等の交流を通じ、スポーツ活動を楽しむことのできる実践を体験しながら学ぶことができます。
- 地域住民の皆様が、安全かつ効果的に運動やスポーツに取り組めるよう、スポーツ事故や傷害等に関する専門知識、未然防止にかかわる技術等を学ぶことができます。

貸出可能な ニュースポーツ用具

モルック・ボッチャ・
ラダーゲッター・ヒット
だターゲット・キン
ボール 他80種類

貸出無料

令和8年度

生涯スポーツ講座一覧

どなたでも参加いただけます。
公民館活動などの地域づくりや

部活動・地域スポーツ活動に携わる皆様もぜひご参加ください。

受講
無料

要事前
申込

全ての講座の開催時間は9:45～16:10です

11月13日(金) 会場:長野県総合教育センター(塩尻市)

メンタルトレーニングの理論と実践 ～選手の力を引き出そう～

選手や児童生徒が最大限に力を発揮できるよう、講義や数多くのワークを通じて、メンタルトレーニングの方法を学びます。自身の心の状態を考えてみるにより、身体に変化が現れ、行動も変わることを実感してみましよう。

講師:メンタルトレーナー 加藤 史子 氏



6月9日(火) 会場:長野県総合教育センター(塩尻市)

スポーツ現場における緊急対応

～指導者が身につけておきたい応急手当と心肺蘇生法～
スポーツ現場では不測の事態に備えた危機管理が重要です。目の前で選手が突然倒れた時、すぐに適切な対応ができるでしょうか。本講座では、そうした緊急場面を想定し、応急手当や救急救命法の知識と技術を学び、「いざ」という時に行動できる力を養います。

講師:理学療法士 山本 葵 氏
松本広域消防局広丘消防署職員



8月27日(木) 会場:長野県総合教育センター(塩尻市)

スポーツへ応用できる古武術的身体操法 ～様々なスポーツへつながる指導法～

スポーツや日常生活に応用できる古武術的な身体操法を学び、走る、跳ぶ、投げるなど様々な動作に活用できる知識、技能を学ぶ講座です。肩甲骨、仙骨、股関節などの様々な身体の動きについて、体験を通して、その効果を実感してみましよう。

講師:びわこ成蹊スポーツ大学 教授 高橋 佳三 氏

6月12日(金) 会場:ユメックスアリーナ(塩尻市)

スポーツのケガや故障予防とコンディショニング ～パフォーマンス向上のために～

スポーツ活動のパフォーマンスの低下につながるスポーツ外傷発生に関係する姿勢、柔軟性、筋力、フォームなどの確認や対応策を学び、現場でのスポーツ選手への対応力を磨く講座です。選手である子どもたちの健康管理に携わる指導者の方にお勧めの講座です。

講師:日本福祉大学 教授 小林 寛和 氏

11月20日(金) 会場:長野県総合教育センター(塩尻市)

現場で使える10代アスリートのスポーツ栄養 ～ベストコンディションの実現～

10代アスリートに対する食事の基礎知識やリカバリー、試合前後の食事の摂り方などを学ぶ講座です。現場へ戻って使える、選手が自らの意志で取り組める実践方法を学びましよう。スポーツ栄養に興味がある方、体づくりに興味がある方にお勧めの講座です。

講師:Eコンディショニング 管理栄養士 村越 智行 氏



お問合せ・お申込みは長野県生涯学習推進センター 生涯スポーツ担当までご連絡ください
電話:0263-51-5402 E-mail: taiikusports@pref.nagano.lg.jp

