

令和6年度第45期生



# 栃木県シルバー大学校 入学案内

地域で輝け  
シルバーライフ



栃木県

# 令和6年度 栃木県シルバー大学校第45期生 学生募集要領

## 1 目的

栃木県シルバー大学校は、高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し、活力ある地域社会を築くため、地域活動の実践や交流の輪を広げる学習を行います。

## 2 校舎

中央校	〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1とちぎ健康の森2階	TEL 028-643-3390
南校	〒328-0032 栃木市神田町9-40	TEL 0282-22-5325
北校	〒329-2165 矢板市矢板54	TEL 0287-43-9010

## 3 学習年限

2年間(令和6年10月～令和8年9月)

## 4 学習時間

概ね週1回 1日4時間(午前:10時～12時/午後:1時～3時)※合同授業・実習は不定  
年間40日160時間(2年間80日320時間)

## 5 経費

授業料 年額19,000円 資料代 年額2,100円

※1 納入いただいた経費は、原則として返還いたしません。

※2 授業教材費や学生自治会費、各種クラブ活動費、交通費等は自己負担となります。  
(年間1万円～4万円程度が必要です。金額は学年・学科により異なります)

## 6 通学区域

学区の定めはありません。

## 7 学習内容

本格的な高齢社会では、豊かな知識と経験を持つ高齢者の活躍の場が広がります。地域での社会活動やボランティア活動の担い手として、生きがいをもって活動できる高齢者を養成するための学習内容としています。

※ 1年次は地域活動に必要な基礎的な学習を行い、2年次は4つの専門学科の中から1学科を選択して実技や実習を交えた学習を行います。

# 1 年次 (地域活動に必要な基礎的な科目を全般的に学びます。)

	一般科目	専門科目
基礎課程	<p>地域活動に必要な基礎知識を学習します。 48コマ/年 (1コマ2時間)</p> <p><b>主な学習内容</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 知識を広げる学習</li> <li>● 健康に関する学習</li> <li>● 福祉サービスに関する学習</li> <li>● 地域活動に関する学習</li> <li>● パソコン</li> <li>● オンライン体験 等</li> </ul>	<p>小グループに分かれ、実技・実習を交えながら、全般的に学習します。 8コマ×4コース=32コマ/年 (1コマ2時間)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① スポーツ・レクリエーションコース</li> <li>② 健康づくりコース</li> <li>③ 福祉コース</li> <li>④ ふるさとふれあいコース</li> </ol>



2年進級時に専門学科を決め年間を通じて履修します。

# 2 年次 (専門科目についてより深く学びます。)

	一般科目	専門科目
応用課程	<p>専門科目に共通する福祉や社会参加活動について学習します。 30コマ/年 (1コマ2時間)</p> <p><b>主な学習内容</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 知識を広げる学習</li> <li>● 福祉サービスに関する学習</li> <li>● 地域活動に関する学習</li> <li>● 交流の輪を広げる学習</li> <li>● ふるさと栃木に関する学習 等</li> </ul>	<p>選択した1つの学科を、実技・実習を交え専門的に学習します。 50コマ/年 (1コマ2時間)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① スポーツ・レクリエーション学科 (スポーツ・レクリエーション行事の運営、指導法ほか)</li> <li>② 健康づくり学科 (健康づくり事業の運営、介護予防のための運動指導ほか)</li> <li>③ 福祉学科 (福祉の基礎、相談援助、介護予防、福祉施設実習ほか)</li> <li>④ ふるさとふれあい学科 (自然体験活動、伝承あそびなどの世代間交流、歴史・文化ほか)</li> </ol>

※状況により、学習内容の一部変更や、オンライン授業を実施する場合があります。



## 《一般科目授業例》

### ●知識を広める学習

- ・消費生活に関する授業
- ・文章の書き方
- ・身近な税知識
- ・生きがいをもって健康長寿を目指しましょう

### ●福祉に関する学習

- ・福祉まちづくりの極意
- ・生きがい就労活動
- ・認知症サポーターみんな、なろうよ
- ・更生保護を考える
- ・子どもわかもののミライを育てます

### ●交流の輪を広げる学習

- ・好かれるシニアは聞き上手
- ・ボランティア活動入門
- ・笑いコミュニケーション

### ●ふるさと栃木に関する学習

- ・栃木弁ばんざい
- ・とちぎの植物美
- ・とちぎの遺跡
- ・とちぎの伝統工芸
- ・とちぎの美術

### ●健康に関する学習

- ・がんと共に生きる
- ・高齢者の心と身体
- ・認知症とは何か
- ・薬と健康

### ●地域活動に関する学習

- ・生きがいある人生と地域活動
- ・海外ボランティアの活動状況
- ・生活安全のために
- ・老人クラブ活動
- ・災害が起こった時に  
～あなたが支援できることは～

### ●パソコン講座

- ・パソコン講座
- ・スマートフォン・タブレット講座

### ●その他

- ・自主研究発表
- ・健康度調査
- ・オンライン体験授業
- ・ボランティアマッチング授業

他



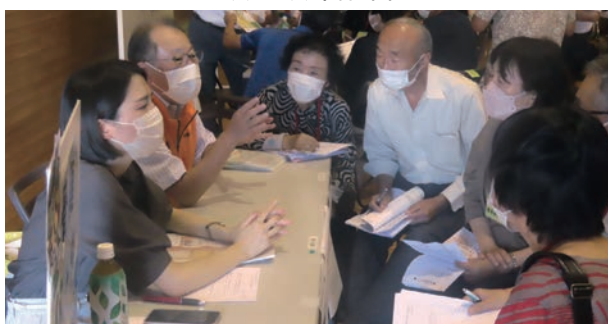
## 《授業風景》



救急救命講習



健康度調査



ボランティアマッチング授業



スマートフォン・タブレット講座

## 《学科紹介》

### スポーツ・レクリエーション学科

レクリエーション指導者の心得や組織の運営方法等を学ぶことにより、スポーツイベント等の運営及び運営補助者の養成を目指しています。

#### ●過去の授業内容

心の元気づくり、信頼関係づくり、グラウンドゴルフ、ウォークラリー、ウォーキング、イベント企画 等

#### ●期待される活動

地域サロン、地域文化祭、ニュースポーツ大会等での運営補助等

#### ●先輩の声

アイスブレーキング等を学び、年齢・状況に応じたゲームの組み立てができるようになりました。ゲームは勝負ごとになると真剣になり、皆楽しんでやっています。



楽しくボール運動

### 健康づくり学科

運動指導法や運動の理論と実技を学習し、市町で開催される中高年者向け健康教室等での講師や補助員の養成を目指しています。

#### ●過去の授業内容

筋力トレーニング、口腔ケア、リズム体操、健康SDGs、地域の健康づくり活動、バランス運動、体力測定 等

#### ●期待される活動

地域で開催される健康教室等での運営補助等

#### ●先輩の声

新たな仲間、新たな講師との出会いの中で、健康維持と健康寿命の大切さを楽しく学びました。今後は地域の健康づくり活動に活かしたいと思います。



タオルで背中ストレッチ

### 福祉学科

主に地域福祉と介護予防に焦点を絞り、知識や技術を高める講義・実習を学習し、地域社会に根差した活動を実践する人材の養成を目指しています。

#### ●過去の授業内容

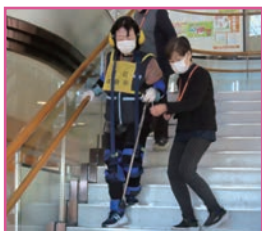
傾聴訓練講座、聴覚障害者理解、ボランティア実習、災害福祉マップ作り、市民活動とつながろう 等

#### ●期待される活動

地域包括支援センター、老人福祉施設等でのボランティア活動

#### ●先輩の声

授業は、これから自分自身や家族に訪れる老いや、介護予防についてゆっくりと学ぶことができる大切な時間です。傾聴訓練やボランティア活動等、和気あいあいと楽しく福祉を学んでいます。



高齢者疑似体験

### ふるさとふれあい学科

イベントの企画・運営方法を学び、歴史ボランティア等の企画・実施を目指します。自然体験活動を通じての地域活動の方法を学習します。

#### ●過去の授業内容

地元の文化財・史跡、昔あそびおもちゃ作り、野外活動実習、自然に学ぼう、身近な国際交流 等

#### ●期待される活動

世代間交流活動、観光ボランティア等でのボランティア活動

#### ●先輩の声

竹でおもちゃ作りや、校外での古墳の見学等、仲間とコミュニケーションをとりながら栃木の歴史や文化を学ぶ授業が楽しいです。イベントの企画、運営が経験できるので、卒業後の生きがいづくり活動に役立てます。



竹を使ったおもちゃ作り



## 8 学校生活

### 《年間行事》



入学式



3校合同授業



学校祭



自主研究成果発表



卒業式

### 《学生自治会》

各校には、学生相互の親睦、交流を深め、学習活動の円滑な運営に協力し、かつ、自主的な学習活動を通じて、学生生活の意義を高めることを目的とした学生自治会があります。

学生自治会には、奉仕活動委員会や会誌発行委員会などの委員会が設置されています。また、学生自治会の自主的な活動として、各種クラブ活動が行われています。



総会



レクリエーション大会



美化活動



フードバンク



会誌発行

### 《授業日スケジュール例》

	登校
9時40分	
	朝礼
10時	
	授業 (午前2時間)
12時	
	昼食 (お弁当の注文できます)
13時	
	授業 (午後2時間)
15時	
	課外活動 ・委員会活動 ・クラブ活動 下校

### 《クラブ活動(自由参加)》

クラブ活動の内容は、各校により異なります。なお、諸経費は自己負担となります。



陶芸



ウォーキング



書道



アフリカダンス



絵画



パソコン

他のクラブも、楽しく活動しています！

## 9 在校生・卒業生インタビュー

### 在校生 中央校 第43期 福田利夫さん

#### 入学した動機を教えてください。

友人が中央校の卒業生で、楽しいから入ったらと言われたのがきっかけです。特に、クラブ活動が活発に行われていることに興味を持ちました。

当時はまだ働いていたので、退職したら入りたいと思っていました。

#### 入学して変化はありましたか。

退職後は、しばらくのんびりしたいと思っていましたが、入学すると新しい出会いがあり、今は授業のほかにクラブ活動、学生自治会活動などで毎日忙しく過ごしています。

#### 授業を受けてみた感想は？

教科書だけの知識ではなく、いろいろな分野の生の声を、経験豊かな先生たちによる講義で知ることができました。

#### 入学希望者へメッセージをお願いします。

いろいろな年代、キャリアを持った人と出会い、仲間と行動を共にすることで、今までとは違う世界が広がり、楽しく充実した時間が過ぎせます。

仲間との喜びと、笑いと、思い出をつくりましょう。お待ちしております。



### 在校生 南校 第43期 大川美智子さん

#### 入学した動機を教えてください。

人と話す機会が少なくなり、このままではダメと思いました。丁度友人が入学を勧めてくれたのですが、以前卒業生の旅の会に参加したことがあり、絆の深さを実感していたので、一気に心が傾きました。

#### 学校生活はいかがですか？

クラブ活動は5つ入りました。友達がたくさんでき、空いた日には旅行にランチなど、毎日が疲れるほど（笑）充実しています。授業で初めて知る驚きは「目から鱗」で、体験型の授業は特に楽しいですね。

#### 入学希望者へメッセージをお願いします。

実は学校の目的などあまり意識せずに入りましたが、熱心な先生に出会えたことで、卒業後にやりたい目標もできました。人生100年時代。素晴らしいシルバーライフが待っています。ぜひ入学をお勧めします！

### 卒業生 北校 第42期 矢内修さん

#### 入学した動機を教えてください。

第2の人生を心身共に充実した日々を送りたいと考えたからです。

#### シルバー大学校の魅力を教えてください。

多岐にわたる分野での学習やクラブ活動等が充実しているので、生涯学習の場として選択肢が豊富です。

#### 学校生活で一番印象に残っていることは何ですか？

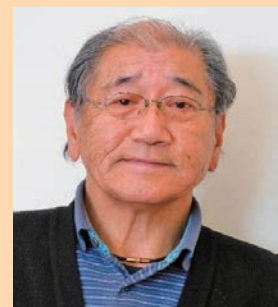
学校全体が丸丸となって取り組んだ学校祭です。充実感・達成感を味わうことができました。

#### 卒業後、どのような地域活動をされていますか？

シルバー大学校で学んだことを還元するため、風土記の丘資料館での歴史解説員、古文書講座の講師、文化財愛護活動等、地域での文化活動を行っています。

#### 入学希望者へメッセージをお願いします。

豊富な経験、体験に裏打ちされた同級生との学生生活はとても刺激的ですよ。



## 10 応募資格 県内在住で、次の条件をすべて満たす方

- ① 60歳以上（令和7年3月31日現在）であること。  
※ 50歳（令和7年3月31日現在）～60歳未満の方でも他の要件を満たし、市町長の推薦があれば応募できます。
- ② 地域活動を実践していること又は地域活動に意欲があること。
- ③ 第25期（平成17年度）以降のシルバー大学校を卒業していないこと。

## 11 募集定員 第45期生

学校名	中央校		南校	北校
開講日	火曜日	金曜日	木曜日	水曜日
定員	160名	160名	120名	120名

※2年間、同じ曜日となります。

## 12 応募手続

### (1) 応募方法

入学願書等に必要事項をご記入の上、返信用封筒と併せて、来所又は郵送にて提出してください。入学願書はシルバー大学校HP (<http://silver.tochigi-kenkoufukushi.com/>) からダウンロードできます。

### (2) 応募期間

令和6年6月1日(土)～6月30日(日) ※郵送の場合、当日消印有効  
(提出先により開庁日が異なるため、あらかじめ各窓口にお問い合わせください。)

### (3) 提出書類

- ① 入学願書（別記様式第1号）…「記載例」参照  
※願書に不備がある場合、受付できないことがありますのでご注意ください。
- ② 返信用封筒（94円切手貼付）  
※入学案内に添付の封筒（グリーン色）をご使用ください。  
封筒には、出願者の宛名（郵便番号・住所・氏名）を明記の上、94円切手を貼付してください。

### (4) 提出先

各市町の高齢福祉担当課又は各シルバー大学校  
ただし、市町長の推薦が必要となる方は、各市町の高齢福祉担当課に提出してください。  
※以下の市町では、各支所・出張所での受付も可能です。  
宇都宮市、栃木市、佐野市、真岡市、大田原市、那須塩原市、さくら市、那須烏山市、那珂川町

## 13 入学者の決定

応募者多数の場合は、抽選により決定します。入学の可否は、8月下旬までに直接通知します。※電話等でのお問い合わせはご遠慮ください。

入学式は、10月2日(水)に栃木県総合文化センターで行います。

### 入学願書提出から入学式までのフローチャート

入学願書提出

抽選

入学決定通知

授業料納付

入学式

6月1日(土)～  
6月30日(日)

7月中

8月下旬

～10月31日まで

10月2日(水)



## 14 学校説明会について

入学希望者に学校の目的・授業内容・学生自治会活動等を詳しく説明します。

### (1) 会場・日時

- |      |     |                 |     |                 |
|------|-----|-----------------|-----|-----------------|
| ①中央校 | 第1回 | 5月29日(水)10時～12時 | 第2回 | 6月10日(月)10時～12時 |
| ②南校  | 第1回 | 5月15日(水)10時～12時 | 第2回 | 6月11日(火)10時～12時 |
| ③北校  | 第1回 | 5月16日(木)10時～12時 | 第2回 | 6月12日(水)10時～12時 |

### (2) 参加方法

入学を希望する学校の説明会に直接お越しください。(事前の申し込みは不要です。)

## 15 公開講座について

「県民の日」協賛事業として、下記の授業日に公開講座を実施します。

入学前に授業を体験することができます。どうぞお気軽にご参加ください。

※参加者多数の場合、会場の都合により入場できない場合がありますので、予めご了承ください。

### (1) 会場・日時・講座内容

- |      |     |  |     |   |
|------|-----|--|-----|---|
| ①中央校 | 第1回 | 5月22日(水)10時～12時<br>「福祉・ボランティアって何だろう？」<br>とちぎ市民協働研究会<br>代表理事 廣瀬 隆人先生                    | 第2回 | 6月6日(木)10時～12時<br>「郷土・とちぎを知る」<br>渡辺 雄幸先生                  |
| ②南校  | 第1回 | 5月23日(木)13時～15時<br>「笑いヨガ」<br>とちぎ真岡笑いヨガクラブ<br>早川 久子先生                                   | 第2回 | 6月28日(金)13時～15時<br>「災害時にできること」<br>NPO法人栃木県防災士会<br>諏訪 浩一先生 |
| ③北校  | 第1回 | 5月28日(火)13時～15時<br>「筋力トレーニング・バランス運動」<br>ポディーブラネット<br>森島 達先生<br>※運動できる服装と室内履きを持参してください。 | 第2回 | 6月19日(水)10時～12時<br>「薬と健康」<br>栃木県薬剤師会 理事<br>平田陽一郎先生        |

### (2) 参加方法

ご希望する会場に当日お越しください。(事前の申し込みは不要です。参加費無料。)

# 記載例

別記様式第1号

※ 受付番号	
--------	--

← 記入しないでください。

## 第45期生 入学願書

栃木県知事 福田 富一 様

令和 6 年 6 月 20 日

(ふりがな)	とちぎたろう
氏名	栃木 太郎
生年月日	⑤ 33 年 6 月 1 日生 (66 歳)

※令和7年3月31日現在の年齢を記入

← 令和7年3月31日現在の年齢を記入してください。

シルバー大学校に入学したいので、関係書類を添えて提出します。

入学希望校	① 中央校(火曜コース) 3 南校 2 中央校(金曜コース) 4 北校		
現住所	〒 320-8501 宇都宮市埴田1-1-20		電話番号 028(623)3049
連絡先	〒 同上		電話番号 090(×××)××××
シルバー大学校の修了状況	修了の有無	修了した大学校の名称及び期生	
	⑤・無	名	中央校 第24期生
			南校 第 期生
		北校 第 期生	
これまでの応募状況	応募年度	応募した大学校の名称	
	平成28年度	名	中央校 南校 北校
地域活動の状況	活動の時期	活動の状況	
	H25～現在まで	地域でのボランティアグループ(絵本の会)で読み聞かせ会を開催	

← マンション等にお住まいの方はマンション名・室号まで記入してください。

← 必ず連絡が取れる電話番号を記入してください。携帯電話番号でも可能です。

← 現在実践している活動があれば、ご記入ください。無記入でも差し支えありません。

← 過去にシルバー大学校を卒業した方は有に○を付け記入してください。

← 応募したが入学を許可されなかった方のみ記入してください。

- 備考
- 1 各欄の該当事項を記入し、又は○で囲んでください。
  - 2 ※欄は、記入しないでください。
  - 3 「地域活動の状況」欄については、現在実践している活動がある場合は、ご記入ください。無記入でも差し支えありません。
  - 4 ご記入いただいた個人情報は、個人情報保護に関する法令を遵守して取り扱います。また、入学決定者については入学式で配布する入学者名簿に氏名、市町名を掲載いたします。

## 16 問い合わせ先

詳しくは、次のところにお問い合わせください。

○シルバー大学校 各校（裏表紙参照）

○社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会

〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1とちぎ健康の森2階 TEL 028-650-3366

○栃木県保健福祉部高齢対策課 TEL 028-623-3048

○お住まいの市町高齢福祉担当課

	市 町 名	担 当 課 名	所 在 地	連 絡 先
1	宇 都 宮 市	高 齢 福 祉 課	320-8540 宇都宮市旭1-1-5	028-632-2360
2	足 利 市	元 気 高 齢 課	326-8601 足利市本城3-2145	0284-20-2153
3	栃 木 市	高 齢 介 護 課	328-8686 栃木市万町9-25	0282-21-2241
4	佐 野 市	いきいき高 齢 課	327-8501 佐野市高砂町1	0283-20-3021
5	鹿 沼 市	高 齢 福 祉 課	322-8601 鹿沼市今宮町1688-1	0289-63-2288
6	日 光 市	高 齢 福 祉 課	321-1292 日光市今市本町1	0288-21-5100
7	小 山 市	高 齢 生 き が い 課	323-8686 小山市中央町1-1-1	0285-22-9617
8	真 岡 市	いきいき高 齢 課	321-4395 真岡市荒町5191	0285-83-8195
9	大 田 原 市	高 齢 者 幸 福 課	324-8641 大田原市本町1-4-1	0287-23-8740
10	矢 板 市	高 齢 対 策 課	329-2192 矢板市本町5-4	0287-43-3896
11	那 須 塩 原 市	高 齢 福 祉 課	325-8501 那須塩原市共墾社108-2	0287-62-7137
		西那須野支所市民福祉課	329-2792 那須塩原市あたご町2-3	0287-37-6231
		塩原支所総務福祉課	329-2993 那須塩原市中塩原1-2	0287-32-2912
12	さ く ら 市	高 齢 課	329-1392 さくら市氏家2771	028-681-1155
13	那 須 烏 山 市	健 康 福 祉 課	321-0526 那須烏山市田野倉85-1	0287-88-7115
14	下 野 市	高 齢 福 祉 課	329-0492 下野市笹原26	0285-32-8904
15	上 三 川 町	健 康 福 祉 課	329-0696 上三川町しらさぎ1-1	0285-56-9102
16	益 子 町	高 齢 者 支 援 課	321-4293 益子町益子2030	0285-72-8525
17	茂 木 町	保 健 福 祉 課	321-3598 茂木町茂木155	0285-63-5603
18	市 貝 町	長 寿 福 祉 課	321-3493 市貝町市塙1280	0285-68-1113
19	芳 賀 町	健 康 福 祉 課	321-3392 芳賀町祖母井1020	028-677-6015
20	壬 生 町	健 康 福 祉 課	321-0292 壬生町壬生甲3841-1	0282-81-1830
21	野 木 町	健 康 福 祉 課	329-0195 野木町丸林571	0280-57-4173
22	塩 谷 町	福 祉 課	329-2292 塩谷町玉生955-3	0287-47-5173
23	高 根 沢 町	健 康 福 祉 課	329-1292 高根沢町石末2053	028-675-8105
24	那 須 町	保 健 福 祉 課	329-3292 那須町寺子丙3-13	0287-72-6917
25	那 珂 川 町	健 康 福 祉 課	324-0692 那珂川町馬頭555	0287-92-1119



## 中央校案内図



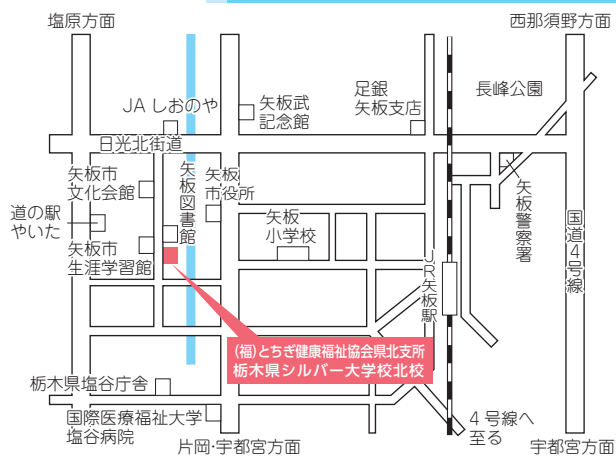
〒320-8503  
宇都宮市駒生町3337-1  
とちぎ健康の森 2階  
TEL 028-643-3390

## 南校案内図



〒328-0032  
栃木市神田町9-40  
TEL 0282-22-5325

## 北校案内図



〒329-2165  
矢板市矢板54  
TEL 0287-43-9010

栃木県シルバー大学校

ホームページ <http://silver.tochigi-kenkoufukushi.com/>

X(旧Twitter)アカウント @tochigi\_silver



ホームページ

