

令和7年度



仲間とつくるセカンドライフ

ながかの生涯学習大学

2025

主催：中野区・中野区教育委員会

●なかの生涯学習大学について●

■なかの生涯学習大学とは ※学校教育法等で定める正規の大学ではありません

「なかの生涯学習大学」は、55歳以上の区民であれば、どなたでもご参加になれる進級制の学びの場です。昭和48年に始まった「ことぶき大学」が始まりです。

みなさまの豊かな経験を活かし、地域・社会活動につなげるなど、お住まいの中野区の魅力や歴史、課題などの学びを通じて、仲間づくりを進めます。高齢期に生きるための知識、地域での活動に向けた技術を高めるため、各分野の専門家などを講師に迎え、近隣の大学や区の関連する部署等との連携を持ちながら、多彩な学びを展開していきます。各学年100名程度の受講生が学んでいます。

目的1

自己啓発をととして、生きがいをもち、
地域の中で新しいライフスタイルを創造していきます

目的2

自らの豊かな経験を活かして、ともに学び合いながら、
地域のために活動する意欲を培います

目的3

地域で活躍できるよう、必要な知識・技術を高め、地域社会への
主体的参加の促進を図ります

梅若能楽堂での舞台見学▶
区内の様々な場所での
学びを行います



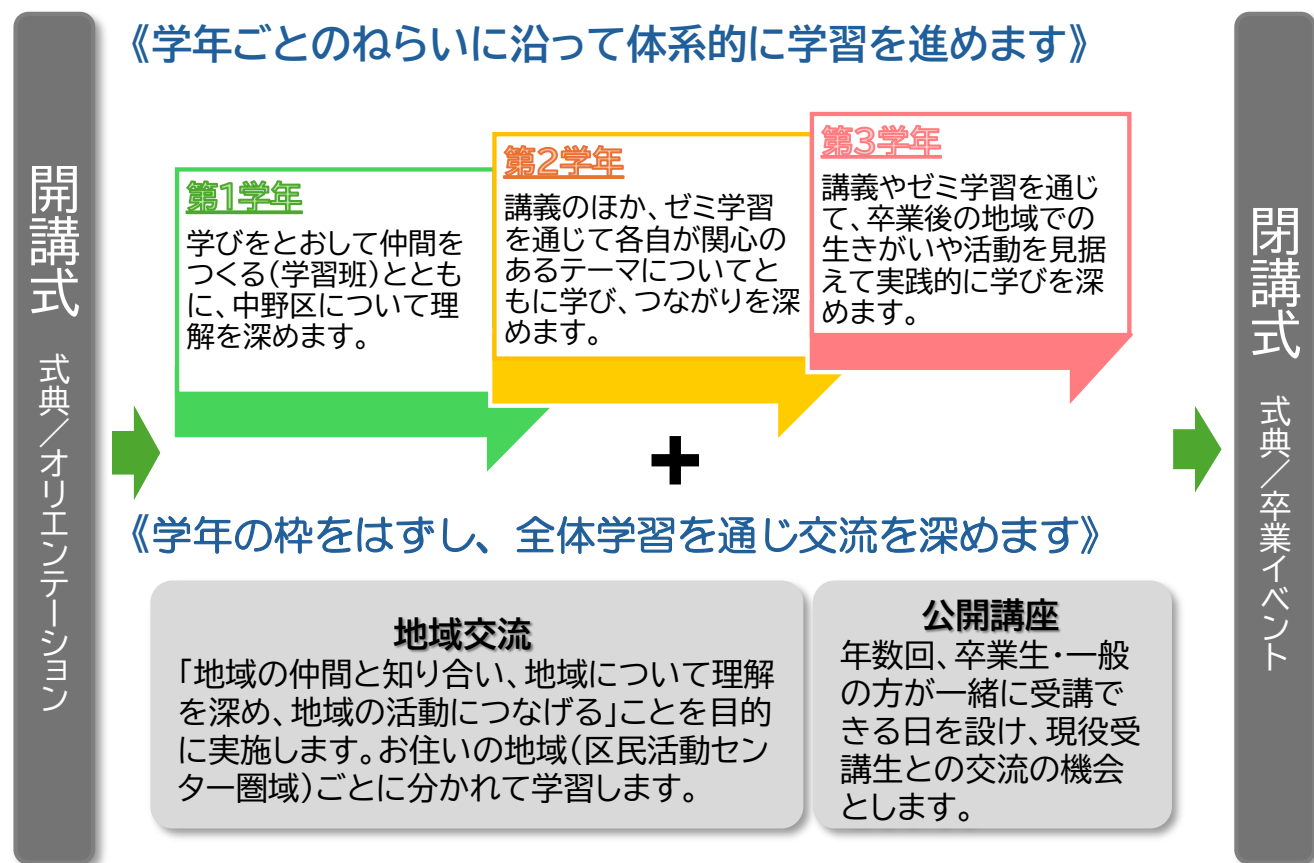
▲小ホールでの講義。
魅力的な講師陣を招聘



◀▲学年を超え、少人数
のグループワークを取
入れたゼミ学習や地
域交流



■学習の流れ



※進級・卒業には、一定の受講要件を満たすことが必要です

■受講生主体の運営

運営は、受講生が主体となって進めていきます。

地域の仲間とともに積極的に運営に参加していただくため、居住地を中心とした班を編成し、卒業生による運営スタッフとともに学習班単位で運営に関わっていただきます。さらに、運営全般にわたって関わる「運営委員会」(年4回程度を予定)「学年長ミーティング」(年2回程度を予定)を設定しています。

■2種類のグループ(班)

いずれもお住まいの地域の「区民活動センター」圏域に基づくグループを基本としています。

①学年の中での班「学習班」

講義の際のグループワーク、運営をサポートする当番を一緒に行います。各班から運営委員を毎年選出し、班の連絡係も担っていただきます。

②学年を超えた班「地域班」

「地域交流」の活動を共に行います。地域や、学年によって人数は様々です。卒業後の地域ことぶき会にもつながります。

※人数の多い地域は分割、少ない地域は合併になる場合があります。

■卒業後の活動

様々な分野で多くの卒業生が仲間と楽しく活動し、いきいきと輝いています

★地域ことばき会

卒業生と現役受講生で結成される活動団体です。卒業後も長く続く仲間に出会える場として、みなさまを歓迎しています。
(参加は任意です)



友愛クラブ

各地域にある活動団体です。参加することで、健康・生きがい・その他社会活動へとつながります。



国際交流

国際交流協会(ANIC)の日本語講座やイベントを通じ、在住外国人と交流活動もできます。



サロン

まちなかサロンや子ども食堂など地域で気軽に集える場を提供します。
(写真:野方で活動する「ウィズサロン」)



つなげるサポーター「チームICT」

現役受講生と卒業生から成る有志団体。新型コロナウイルス感染症流行の際、オンライン受講をサポートすることを目的に発足。受講生のICT活用をサポートすることで、仲間づくりを応援します。



ゼミ活動から発足 「あっちこっち」

現役受講生(地域探求ゼミ生)がプロデュースする大人の放課後部活動サークル。区内イベントへ参加することで地元を盛り上げ、学びや遊びを通じ「なかの生涯学習大学」の魅力を発信します。

■提携・協力いただいている大学や機関等

※過去3年分の実績を含む

東京都市大学都市生活学部
公益財団法人 中野区教育振興会
国立社会保障・人口問題研究所
社会福祉法人 中野区社会福祉協議会
尚絅学院大学人文社会学類 松田道雄研究室
地域ことばき会
帝京平成大学 薬学部
東京都健康長寿医療センター研究所
哲学堂公園指定管理者:日本体育施設グループ

梅若インターナショナル株式会社
中野区国際交流協会
中野区町会連合会
東京工芸大学芸術学部
東京学芸大学教育学部 倉持伸江研究室
中野区友愛クラブ連合会
中野区立歴史民俗資料館 運営業務受託者:(株)丹青社
なかのZERO指定管理者:JN指定管理者協働事業体
明治大学国際日本学部 山脇啓造研究室

見方のポイント!

カリキュラム表(一番右欄)にある目的①～③はパンフレットp.1目的1～3と連動しています

《ねらい》学びをとおして仲間をつくとともに、中野区について理解を深めます。

◆受付:開始時間の20分前～ ◆会場:小⇒小ホール、学⇒学習室、区⇒区役所6F会議室

青色欄：合同講義、黄色欄：ゼミ関連講義、★：公開講座

*パンフレットP.1参照

回	月/日	時間	会場	講義タイトル	講師	目的*
オブ ジョン	5/7(水)	14:00-15:30	学1	入学前ガイダンス	—	—
1	5/14(水)	13:00-16:10	小	開講式(全学年合同) 第1部 式典(13時開始)／ 第2部 入学記念講演(14時20分開始)	第2部講師 落語家 立川 志ら門 氏	①
2	5/28(水)	14:00-16:00	学1	仲間とともに学びあう楽しさ	(一社)とちぎ市民協働研究会代表理事 廣瀬 隆人 氏	②
3	6/4(水)	14:00-16:00	学1	きく、ことで始まる、かかわり合い	有限会社リビングワールド 代表 西村佳哲 氏	②
4	6/11(水)	14:00-16:00	学1	世代をつむぎ、地域をつくる ～「社会参加」は健康の源～	東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 医学博士等 藤原 佳典 氏	③
5	6/12(木)	9:30-11:30	小	ゼミで学んだ成果を卒業後に活かそう ～ゼミ心得～(全学年合同)	東京学芸大学教育学部准教授 倉持 伸江 氏	③
6	6/18(水)	14:00-16:00	学1	統計で知る！中野のキノ	国立社会保障・人口問題研究所 人口構造研究部 第2室長 藤井 多希子 氏	③
7	7/2(水)	14:00-16:00	学1	今こそ！どっぷり中野学	協力：中野区教育振興会	②
8	7/9(水)	14:00-16:00	小	★SWCって何？ ～地域を歩いて広げよう、からだも心も健幸に～	株式会社つくばウェルネスリサーチ 取締役副社長、 保健師 塚尾 晶子 氏	③
9	7/16(水)	※地域によって、 日時・会場が異なります		地域交流1 (全学年合同) ※小ホールでの全体説明⇒各地域ごとに指定された学習室へ移動		②
10	7/23(水) or 7/24(木)			地域交流2 (全学年合同) ※会場：地域ごとに指定された各区民活動センター(予定)		②
11	9/17(水) or 9/18(木)			地域交流3 (全学年合同) ※会場：地域ごとに指定された各区民活動センター(予定)		②
12	9/24(水)	14:00-16:00	小	身近な暮らしのなかでのスマホ・ICTとの付き合い方 (全学年合同)	合同会社ババラボ 代表 桑原 静 氏 合同会社ババラボ ICTコーディネーター 秋本 創 氏	①
13	10/1(水)	14:00-16:00	小	★郷土を知ろう、どんなところ！ ～中野の歴史をひもとく～	早稲田大学非常勤講師、 前中野区立歴史民俗資料館館長 比田井 克仁 氏	①
オブ ジョン	10/2(木)	9:30-11:30	区	後期ゼミの取り組みにあたって(2・3学年合同) ～ゼミ中間発表会～	東京学芸大学教育学部准教授 倉持 伸江 氏	③
14	10/8(水) (予備日 10/22(水))	14:00-16:00	哲学堂 公園	青空教室 ～国指定名勝「哲学堂公園」で語り合おう！～	協力：哲学堂公園指定管理者 日本体育施設グループ	②
15	10/9(木)	9:30-15:30	小	地域交流4 ～地域交流発表会～(全学年合同) ※午前：リハーサル／午後：発表会		②
16	10/15(水)	14:00-16:00	小	生活における多文化共生の視点 ～多文化共生、はじめの一步～	行政書士・明治大学大学院国際日本学研究所博士 前期課程修了 林 幹 氏	①
17	10/29(水)	14:00-16:00	梅若 能楽堂	能楽～風姿花伝から学ぶ人の生き方とは～	梅若インターナショナル株式会社 代表取締役 梅若 幸子氏、他能楽師	①
18	11/5(水)	14:00-16:00	小	姿勢を整える筋力トレーニング	早稲田大学非常勤講師 オフィス・ケア代表 古田 裕子 氏	①
19	11/19(水)	14:00-16:00	小	★終活、あなたはどうか考える？ ～最期につながるのは誰ですか？～	シニア生活文化研究所 代表理事 小谷 みどり 氏 ／中野区社会福祉協議会職員	①
20	11/27(木)	9:30-15:30	区	～集まれ！まちの仲間！～(全学年合同)	中野区内公益活動団体	③
オブ ジョン	12/3(水)	14:00-16:00	小	ゼミ発表会(2・3学年合同) 午前：リハーサル(10:30-12:00)／午後：発表会		③
21	12/17(水)	13:00-16:00	小	閉講式(全学年合同) 第1部 式典(開始時間調整中)／第2部 受講生による催しもの(内容未定)		—

《ねらい》講義のほか、ゼミ学習を通じて各自が関心のある
テーマについてともに学び、つながりを深めます。

◆受付:開始時間20分前～ ◆会場:小⇒小ホール、学⇒学習室、区⇒区役所6F会議室

青色欄：合同講義、黄色欄：ゼミ関連講義、★：公開講座

*パンフレットP.1参照

回	月/日	時間	会場	講義タイトル	講師	目的*
オープン	4/23(水)	14:00-16:10	学1	ゼミガイダンス(第2・3学年合同)	ゲスト: 令和6年度ゼミ生	—
1	5/14(水)	13:00-16:10	小	開講式(全学年合同) 第1部 式典(13時開始)／ 第2部 入学記念講演(14時20分開始)	第2部講師 落語家 立川志ら門 氏	①
2	5/22(木)	14:00-16:00	小	調べるテクニック ～図書館とインターネットを巡る冒険～	都留文科大学非常勤講師 梅澤 貴典 氏	①
3	5/29(木)	14:00-16:00	小	地域学をはじめよう	東京都立大学人文社会学部教授 山下 祐介 氏	③
4	6/5(木)	14:00-16:00	小	★超高齢化社会におけるシニアの可能性 ～人生100年時代を心豊かに生きる～	お茶の水女子大学名誉教授 (一社)シニア社会学会会長 袖井 孝子 氏	①
5	6/12(木)	9:30-11:30	小	ゼミで学んだ成果を卒業後に活かそう ～ゼミ心得～(全学年合同)	東京学芸大学教育学部准教授 倉持 伸江 氏	③
6	6/18(水) or 6/19(木)	※ゼミによって、 日時・会場が異なります		ゼミ学習1・2・3(2・3学年合同)	■多文化共生ゼミ(水)AM、学習室AB 明治大学大学院国際日本学研究所博士前期課程修了行政書士 林 幹 氏 6/25(水)はPM@明治大学中野キャンパス ■健康UPゼミ(水)AM、学習室1 帝京平成大学薬学部教授 小原 道子 氏 ■地域探求ゼミ(木)AM、学習室AB 東京都市大学都市生活学部准教授 中島 伸 氏 ■中野郷土ゼミ(木)AM、学習室1 早稲田大学非常勤講師 比田井 克仁 氏 ■世代間交流ゼミ(木)PM、学習室1 東京都健康長寿医療センター研究所研究員 高橋 知也 氏	③
7	6/25(水) or 6/26(木)					③
8	7/2(水) or 7/3(木)			※上記以外の会場になる場合があります。詳しくはゼミの案内を参照してください。		③
9	7/16(水)	※地域によって、 日時・会場が異なります		地域交流1 (全学年合同) ※小ホールでの全体説明⇒各地域ごとに指定された学習室へ移動		②
10	7/23(水) or 7/24(木)			地域交流2 (全学年合同) ※会場: 地域ごとに指定された各区民活動センター(予定)		②
11	9/17(水) or 9/18(木)			地域交流3 (全学年合同) ※会場: 地域ごとに指定された各区民活動センター(予定)		②
12	9/24(水)	14:00-16:00	小	身近な暮らしのなかでのスマホ・ICTとの付き合い方 (全学年合同)	合同会社ババラボ 代表 桑原 静 氏 合同会社ババラボ ICTコーディネーター 秋本 創 氏	①
13	10/2(木)	9:30-11:30	区	後期ゼミの取り組みにあたって(2・3学年合同) ～ゼミ中間発表会～	東京学芸大学教育学部准教授 倉持 伸江 氏	③
14	10/9(木)	9:30-15:30	小	地域交流4 ～地域交流発表会～(全学年合同) ※午前: リハーサル/午後: 発表会		②
15	10/15(水) or 10/16(木)	—	—	ゼミ学習4 各ゼミの曜日・時間帯・講師は上に同じ		③
オープン	10/29(水)	14:00-16:00	梅若能楽堂	能楽～風姿花伝から学ぶ人の生き方とは～	梅若インターナショナル株式会社 代表取締役 梅若 幸子氏、他能楽師	①
16	10/29(水) or 10/30(木)	—	—	ゼミ学習5 各ゼミの曜日・時間帯・講師は上に同じ		③
17	11/6(木)	14:00-16:00	小	水彩で街を描く活動は 中野の街の価値を高める活動へ ～街を描いて街を知る 2.0～	特定非営利活動法人クリエイティブスマイル 理事長 東京工芸大学芸術学部元教授 笠尾 敦司 氏	①
18	11/12(水) or 11/13(木)	—	—	ゼミ学習6 各ゼミの曜日・時間帯・講師は上に同じ		③
オープン	11/19(水) or 11/20(木)	—	—	ゼミ学習7 各ゼミの曜日・時間帯は上に同じ ※ゼミ発表に向けた任意回(原則講師不在)		③
19	11/27(木)	9:30-15:30	区	～集まれ! まちの仲間!～(全学年合同)	中野区内公益活動団体	③
20	12/3(水)	14:00-16:00	小	ゼミ発表会(2・3学年合同) 午前: リハーサル(10:30-12:00)/午後: 発表会		③
21	12/17(水)	13:00-16:00	小	閉講式(全学年合同) 第1部 式典(開始時間調整中)/第2部 受講生による催しもの(内容未定)		—

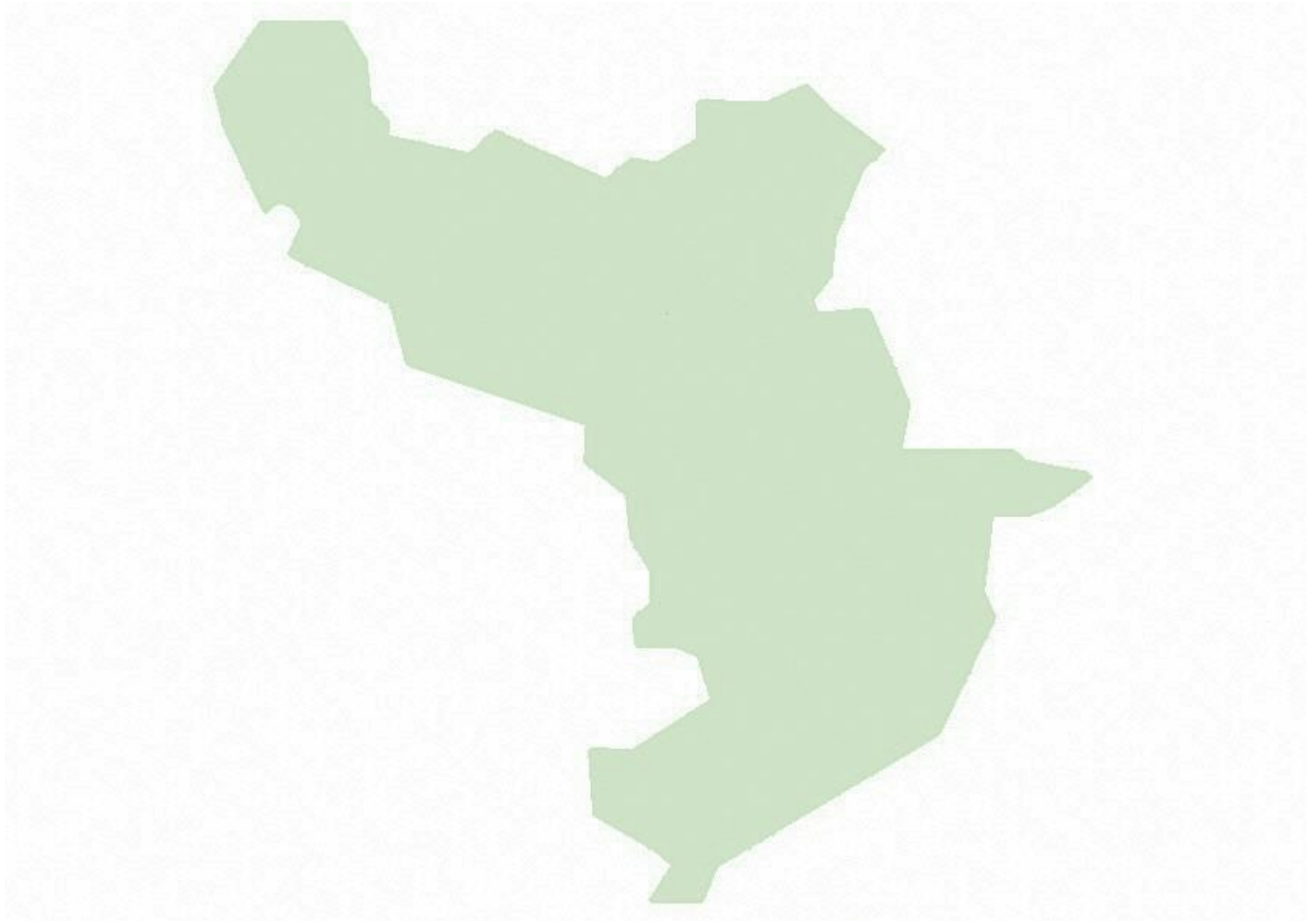
《ねらい》講義やゼミを通じて、卒業後の地域での生きがい や活動を見据えて実践的に学びを深めます。

◆受付:開始時間20分前～ ◆会場:小⇒小ホール、学⇒学習室、区⇒区役所6F会議室

青色欄：合同講義、黄色欄：ゼミ関連講義、★：公開講座

*パンフレットP.1参照

回	月/日	時間	会場	講義タイトル	講師	目的*
オブ ジョン	4/23(水)	14:00-16:10	学1	ゼミガイダンス(第2・3学年合同)	ゲスト:令和6年度ゼミ生	—
1	5/14(水)	13:00-16:10	小	開講式(全学年合同) 第1部 式典(13時開始)／ 第2部 入学記念講演(14時20分開始)	第2部講師 落語家 立川志ら門 氏	①
2	5/22(木)	9:30-11:30	小	健康と地域活動	国立社会保障・人口問題研究所 人口構造研究部 第2室長 藤井 多希子 氏 セイメイ内科 院長 韋 晴明 氏	③
3	5/29(木)	9:30-11:30	小	「におい・かおり」と生きる健康生活 ～嗅覚から感情・こころへのアプローチ～	文京学院大学人間学部・同大学大学院人間学 研究科教授、博士(心理学) 小林 剛史 氏	①
4	6/5(木)	9:30-11:30	小	人生100年時代のアクティブシニアの健康長寿	医療法人社団 中村診療所 中村 洋一 氏	①
5	6/12(木)	9:30～11:30	小	ゼミで学んだ成果を卒業後に活かそう ～ゼミ心得～(全学年合同)	東京学芸大学教育学部准教授 倉持 伸江 氏	③
6	6/18(水) or 6/19(木)	※ゼミによって、 日時・会場が異なります		ゼミ学習1・2・3(2・3学年合同)	■多文化共生ゼミ(水)AM、学習室AB 明治大学大学院国際日本学研究所博士前期課程修了行政書士 6/25(水)はPM@明治大学中野キャンパス 林 幹 氏 ■健康UPゼミ(水)AM、学習室1 帝京平成大学薬学部教授 小原 道子 氏 ■地域探求ゼミ(木)AM、学習室AB 東京都市大学都市生活学部准教授 中島 伸 氏 ■中野郷土ゼミ(木)AM、学習室1 早稲田大学非常勤講師 比田井 克仁 氏 ■世代間交流ゼミ(木)PM、学習室1 東京都健康長寿医療センター研究所研究員 高橋 知也 氏	③
7	6/25(水) or 6/26(木)			③		
8	7/2(水) or 7/3(木)			③		
※上記以外の会場になる場合があります。詳しくはゼミの案内を参照してください。						
9	7/16(水)	※地域によって、 日時・会場が異なります		地域交流1(全学年合同) ※小ホールでの全体説明⇒各地域ごとに指定された学習室へ移動		②
10	7/23(水) or 7/24(木)			地域交流2(全学年合同) ※会場:地域ごとに指定された各区民活動センター(予定)		②
11	9/17(水) or 9/18(木)			地域交流3(全学年合同) ※会場:地域ごとに指定された各区民活動センター(予定)		②
12	9/24(水)	14:00-16:00	小	身近な暮らしのなかでのスマホ・ICTとの付き合い方 (全学年合同)	合同会社ババラボ 代表 桑原 静 氏 合同会社ババラボ ICTコーディネーター秋本 創 氏	①
13	10/2(木)	9:30-11:30	区	後期ゼミの取り組みにあたって(2・3学年合同) ～ゼミ中間発表会～	東京学芸大学教育学部准教授 倉持 伸江 氏	③
14	10/9(木)	9:30-15:30	小	地域交流4 ～地域交流発表会～(全学年合同)	※午前:リハーサル／午後:発表会	②
15	10/15(水) or 10/16(木)	—	—	ゼミ学習4 各ゼミの曜日・時間帯・講師は上に同じ		③
オブ ジョン	10/29(水)	14:00-16:00	梅若 能楽堂	能楽～風姿花伝から学ぶ人の生き方とは～	梅若インターナショナル株式会社 代表取締役 梅若 幸子氏、他能楽師	①
16	10/29(水) or 10/30(木)	—	—	ゼミ学習5 各ゼミの曜日・時間帯・講師は上に同じ		③
17	11/6(木)	9:30-11:30	小	★地域の未来を作ることども食堂	特定非営利活動法人全国こども食堂支援センター・ むすびえプロジェクトリーダー 森谷 哲 氏 ／中野区社会福祉協議会職員	③
18	11/12(水) or 11/13(木)	—	—	ゼミ学習6 各ゼミの曜日・時間帯・講師は上に同じ		③
オブ ジョン	11/19(水) or 11/20(木)	—	—	ゼミ学習7 各ゼミの曜日・時間帯は上に同じ	※ゼミ発表に向けた任意回(原則講師不在)	③
19	11/27(木)	9:30-15:30	区	～集まれ!まちの仲間!～(全学年合同)	中野区内公益活動団体	③
20	12/3(水)	14:00-16:00	小	ゼミ発表会(2・3学年合同) 午前:リハーサル(10:30-12:00)／午後:発表会		③
21	12/17(水)	13:00-16:00	小	閉講式(全学年合同) 第1部 式典(開始時間調整中)／第2部 受講生による催しもの(内容未定)		—



【事務局】

中野区地域支えあい推進部 地域活動推進課 公益活動推進係
TEL03-3228-3251 FAX03-3228-5620
e-mail nakano-daigaku@city.tokyo-nakano.lg.jp