

令和 8 年度



仲間とつくるセカンドライフ

なかの生涯学習大学

2026

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。セカンドライフを生きるための知識、地域での活動に向けた心構えを学べます。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。計150名程度の受講生が学んでいます。

また、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班単位で運営に関わっていただきます。

学び

多様な講師陣・学習スタイルで講義を実施します。
グループワークによる主体的な学びを進めます。

仲間 づくり

全学年合同プログラム「地域交流」などを中心に
地域のつながり・仲間づくりを醸成します。

社会 参加

ゼミ活動などを通じて、地域や社会に参加するきっかけづくり
をサポートします。

梅若能楽堂での舞台見学▶
区内の様々な場所で
学びを行います



▲なかのZERO学習室での講義
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

《学年ごとのねらいに沿って体系的に学習を進めます》

開講式

式典／オリエンテーション

第1学年

通常講義を中心に班単位で学びます。学びながら仲間をつくるとともに、中野区について理解を深めます。

第2学年

ゼミ学習が中心となり、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。

第3学年

講義やゼミ学習を通じて、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。

+

《学年の枠を超えて、全体学習を通じ交流を深めます》

地域交流

「地域の仲間と知り合い、地域について理解を深め、地域の活動につなげる」ことを目的に実施します。お住まいが近い地域ごとに分かれて学習します。

公開講座

年数回、卒業生・一般の方が一緒に受講できる日を設け、現役受講生との交流の機会とします。

閉講式

式典／卒業イベント

※進級・卒業には、一定の受講要件を満たすことが必要です

■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

★地域ことぶき会

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)



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」)



《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1⇒学習室1、ナカノバ⇒区役所1階ナカノバ
区活⇒近隣の区民活動センター、梅若能楽堂⇒梅若能楽学院会館

回	月/日	時間	会場	講義タイトル	講師
1	5/21(木)	13時-16時	ナカノバ	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00分開始予定)	第2部講師 (株)テレビ朝日 久慈 省平 氏
2	5/26(火)	14時-16時	学1	オリエンテーション	—
3	6/2(火)	14時-16時	学1	誰もが話しやすい関係性づくり	ナラティブ・エナジー代表 竹本 記子 氏
4	6/9(火)	14時-16時	ナカノバ	★死ぬまで噛んで食べる ～食べることで、生きること～	ふれあい歯科ごとう代表、博士(歯学) 五島 朋幸 氏
5	6/11(木)	14時-16時	小	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	
6	6/16(火)	14時-16時	ナカノバ	★統計で知る!中野のキソ	国立社会保障・人口問題研究所 社会保障基礎理論研究部長 藤井 多希子 氏
7	6/23(火)	14時-16時	学1	今こそ!どっぴり中野学	協力:中野区教育振興会
8	6/24(水)	14時-16時	区活	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	
9	6/30(火)	14時-16時	小	★生成AIやスマホとの上手な付き合い方 (全学年合同)	(同)ババラボ ICTコーディネーター 秋本 創 氏
10	7/7(火)	14時-16時	区活	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	
11	7/15(水)	14時-16時	小	地域交流④～地域交流発表会～ (全学年合同) ※任意リハーサル:13時～13時半	
12	9/10(木)	14時-16時	ナカノバ	★認知機能と認知症:予防と共生の考え方 (全学年合同)	東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原 佳典 氏 研究副部長 内田 さえ 氏/鈴木 宏幸 氏
13	9/29(火)	14時-16時	ナカノバ	★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、 元中野区立歴史民俗資料館館長 比田井 克仁 氏
14	10/13(火)	14時-16時	学1	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
15	10/20(火)	14時-16時	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
16	11/10(火)	14時-16時	梅若能楽堂	能楽と風姿花伝から学ぶ年齢を重ねることの楽しさ	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
17	11/17(火)	14時-16時	小	終活、あなたはどうか考える? ～最期につながるの誰ですか?～	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
18	11/26(木)	14時-16時	小	★人生100年時代のアクティブシニアの健康長寿 ～フレイルと骨粗鬆症対策～(全学年合同)	(医)中村診療所 中村 洋一 氏
19	12/3(木)	14時-16時	小	～集まれ!まちの仲間!～ (全学年合同)	中野区内公益活動団体
20	12/8(火)	13時半-16時	小	ゼミ発表会(全学年合同)	
21	12/15(火)	13時-16時	ナカノバ	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)	

※第2・3学年のゼミ講義(第1回～3回)は聴講可能です。(事前申込要、詳細日程はP.6)

□:全学年合同 □:ゼミ関連 ★:公開講座

《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:開始時間の20分前～

◆会場:小⇒小ホール、学1⇒学習室1、ナカノバ⇒区役所1階ナカノバ
区活⇒近隣の区民活動センター、明治大学⇒明治大学中野キャンパス

回	月/日	時間	会場	講義タイトル	講師
1	5/21(木)	13時-16時	ナカノバ	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00分開始予定)	第2部講師 (株)テレビ朝日 久慈 省平 氏
2	5/27(水)	14時-16時	学1	ネットと生成AI時代の情報収集法 ～学び続ける大人のための図書館活用術～	都留文科大学非常勤講師 梅澤 貴典 氏
3	6/11(木)	14時-16時	小	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	
4	6/17(水)	14時半-16時半	明治大学	多文化共生とやさしい日本語	明治大学国際日本学部教授 山脇 啓造 氏
オブ ジョン	6/18(木)	14時-16時	学1	ゼミガイダンス	
5	6/24(水)	14時-16時	区活	地域交流②(全学年合同)	
6	6/30(火)	14時-16時	小	★生成AIやスマホとの上手な付き合い方 (全学年合同)	(同)ババラボ ICTコーディネーター 秋本 創 氏
7	7/1(水)	14時-16時	学1	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～	(特非)クリエイティブスマイル 理事長 東京工芸大学芸術学部名誉教授 笠尾 敦司 氏
8	7/7(火)	14時-16時	区活	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	
9	7/15(水)	14時-16時	小	地域交流④～地域交流発表会～ (全学年合同) ※任意リハーサル:13時～13時半	
10	9/10(木)	14時-16時	ナカノバ	★認知機能と認知症:予防と共生の考え方 (全学年合同)	東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原 佳典 氏 研究副部長 内田 さえ 氏／鈴木 宏幸 氏
11	9/17(木)	14時-16時	小	ゼミで学んだ成果を卒業後に活かそう ～ゼミ心得～(2・3学年合同)	東京学芸大学教育学部准教授 倉持 伸江 氏
12	9/30(水) or 10/1(木)	14時-16時		ゼミ学習①～③ ※詳細はP.6を参照	
13	10/14(水) or 10/15(木)				
14	10/21(水) or 10/22(木)				
15	11/4(水) or 11/5(木)	14時-16時		ゼミ学習④～⑥ ※詳細はP.6を参照	
16	11/11(水) or 11/12(木)				
17	11/18(水) or 11/19(木)				
18	11/26(木)	14時-16時	小	★人生100年時代のアクティブシニアの健康長寿 ～フレイルと骨粗鬆症対策～(全学年合同)	(医)中村診療所 中村 洋一 氏
19	12/3(木)	14時-16時	小	～集まれ! まちの仲間! ～(全学年合同)	中野区内公益活動団体
20	12/8(火)	13時半-16時	小	ゼミ発表会(全学年合同) ※午前:リハーサル(10:30-11:30)／午後:発表会	
21	12/15(火)	13時-16時	ナカノバ	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)	

※第1学年の講義はいずれの回も聴講可能です。(事前申出不要)

□:全学年合同 □:ゼミ関連 ★:公開講座

《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:開始時間の20分前～

◆会場:小⇒小ホール、学1⇒学習室1、ナカノバ⇒区役所1階ナカノバ
区活⇒近隣の区民活動センター

回	月/日	時間	会場	講義タイトル	講師
1	5/21(木)	13時～16時	ナカノバ	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00分開始予定)	第2部講師 (株)テレビ朝日 久慈 省平 氏
2	5/28(木)	14時～16時	学1	今日から始める防災対策 ～自分と大切な家族を守る方法～	(株)トップギア 代表 菊池 顕太郎 氏
3	6/11(木)	14時～16時	小	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	
オープン セッション	6/18(木)	14時～16時	学1	ゼミガイダンス	
4	6/24(水)	14時～16時	区活	地域交流②(全学年合同)	
5	6/25(木)	14時～16時	学1	SWCって何？ ～地域を歩いて広げよう、からだも心も健康に～	(株)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
6	6/30(火)	14時～16時	小	★生成AIやスマホとの上手な付き合い方 (全学年合同)	(同)ババラボ ICTコーディネーター 秋本 創 氏
7	7/2(木)	14時～16時	学1	地域の未来を作るこども食堂	(特非)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
8	7/7(火)	14時～16時	区活	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	
9	7/15(水)	14時～16時	小	地域交流④～地域交流発表会～ (全学年合同) ※任意リハーサル:13時～13時半	
10	9/10(木)	14時～16時	ナカノバ	★認知機能と認知症:予防と共生の考え方 (全学年合同)	東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原 佳典 氏 研究副部長 内田 さえ 氏／鈴木 宏幸 氏
11	9/17(木)	14時～16時	小	ゼミで学んだ成果を卒業後に活かそう ～ゼミ心得～(2・3学年合同)	東京学芸大学教育学部准教授 倉持 伸江 氏
12	9/30(水) or 10/1(木)	14時～16時	ゼミ学習①～③ ※詳細はP.6を参照		
13	10/14(水) or 10/15(木)				
14	10/21(水) or 10/22(木)				
15	11/4(水) or 11/5(木)	14時～16時	ゼミ学習④～⑥ ※詳細はP.6を参照		
16	11/11(水) or 11/12(木)				
17	11/18(水) or 11/19(木)				
18	11/26(木)	14時～16時	小	★人生100年時代のアクティブシニアの健康長寿 ～フレイルと骨粗鬆症対策～(全学年合同)	(医)中村診療所 中村 洋一 氏
19	12/3(木)	14時～16時	小	～集まれ! まちの仲間! ～ (全学年合同)	中野区内公益活動団体
20	12/8(火)	13時半～16時	小	ゼミ発表会(全学年合同) ※午前:リハーサル (10:30-11:30)／午後:発表会	
21	12/15(火)	13時～16時	ナカノバ	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)	

※第1・2学年の講義はいずれの回も聴講可能です。(事前申出不要)

□:全学年合同 □:ゼミ関連 ★:公開講座

第2・3学年は各自が選択したゼミ活動を行います。
同じ興味を持つ仲間同士で主体的に学びを深めます。
令和8年度は5つのゼミをご用意しています。

◆会場：各学習室、ゼミ心得・ゼミ発表会は小ホール

■各ゼミ①～⑥の会場・日程

※時間はいずれも14時～16時(12/8最終発表会のみ13時半～16時を予定)

※会場は、ゼミ生決定後、人数に応じて変更の可能性あり

ゼミ	会場※	ゼミ心得	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	最終発表会
ヘルスケアゼミ	学習室1	9/17 (木) 会場： 小ホール							12/8 (火) 会場： 小ホール ※13時半開始
支えあい共生ゼミ	学習室A		9/30 (水)	10/14 (水)	10/21 (水)	11/4 (水)	11/11 (水)	11/18 (水)	
地域探求ゼミ	学習室B								
体操ゼミ	学習室1		10/1 (木)	10/15 (木)	10/22 (木)	11/5 (木)	11/12 (木)	11/19 (木)	
中野郷土ゼミ	学習室A・B								

■ゼミ講師・ゼミサポーター

ゼミ	講師	サポーター(卒業生)
ヘルスケアゼミ	帝京平成大学薬学部教授 小原 道子 氏	石川 喜和子 氏
支えあい共生ゼミ	東京都健康長寿医療センター研究所研究員 高橋 知也 氏	久保田 全彦 氏
体操ゼミ	早稲田大学非常勤講師／オフィス・ケア代表 古田 裕子 氏	臼井 潤 氏
地域探求ゼミ	(株)首都圏総合計画研究所 取締役 肥田 大祐 氏	高瀬 隆之 氏
中野郷土ゼミ	早稲田大学非常勤講師／元中野区立歴史民俗資料館館長 比田井 克仁 氏	富井 利尚 氏

各班から選出した運営委員1-2名にご出席いただきます。運営委員が主体となって進めていきます。令和8年度は、各学年単位での時間も設けて開催する予定です。

◆会場：運営委員会は、1学年⇒学習室1、2学年⇒学習室2、3学年⇒学習室4で開始

会議名	日時	会場	対象
第1回運営委員会	6/4(木)14時～16時	学習室1,2,4	運営委員
第1回学年長ミーティング	9/15(火) 14時～16時	学習室1	学年長・副学年長
第2回運営委員会	12/24(木) 14時～16時	学習室1,2,4	運営委員
第2回学年長ミーティング	1/13(水) 14時～16時	学習室2	学年長・副学年長



【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