

令和8年度 いきいき大学教養文化講座

受講者募集案内

主催：いきいき大学 共催：千葉市 後援：千葉県

【本校「いきいき大学」の概要】

本校は、昭和53年(1978)に設立、今年度48周年を迎える高齢者生涯学習団体で、本校が文化福祉事業の一環として毎年開講している「教養文化講座」の修了者により組織された自主運営組織です。

現在の学生数は約790名で、趣味を楽しみながら教養を高め、健康の維持増進を図ると共に、高齢者同士の仲間意識と絆を深めることを建学の目的として、次の事業を行っております。

○ 教室(運動系7教室・文科系8教室 計15教室)の開講

[運動系] : 健康運動、にこにこ運動、社交ダンス、ゴルフ、ウォーキング
グラウンドゴルフ、卓球 の教室

[文科系] : 一般教養、書道、園芸、詩吟、民謡、囲碁将棋、カラオケ、
パソコン の教室

○ 文化福祉事業 : ・千葉県民を対象とした教養文化講座の開講

・各種シンポジウムの実施

・広報誌(いきいきだより、ふれあい)の発行

・ボランティア活動

○ 全体行事 : 定期総会、文化祭、スポーツレクリエーションの集い、親睦旅行、 懇親会など

なお、本講座を受講し修了された方は、毎年4月より本校へ入学し、上記15教室に入部することができます。(講座の写真を末尾に添付してあります。教室の活動はHPに掲載してありますのでご参照ください) また、本講座を受講しながら入部することができる、特例入部制度があります。詳しくは講座の中でご説明します。

【令和8年度の開講予定】

千葉県の後援および千葉市の共催事業として承認を得て、～シルバー世代の生涯学習講座～
[教養文化講座]および[健康運動講座(選択受講科目)]を開講します。

[教養文化講座]の開講について

1. 開講目的 : 多くの高齢者のため、幅広い分野の講演を用意して、健康づくり、生きがいがづくりに寄与すると共に啓発につとめ、併せて本校の新規学生募集に役立てる。
2. 会場 : 千葉市民会館(2F大ホール)
千葉市中央区要町1番1号 ☎ 043-224-2431
・JR「千葉駅」東口より徒歩7分、JR「東千葉駅」より徒歩3分
・京成千葉線「千葉駅」より徒歩10分
3. 開講日時 : 毎月1回 火曜日 09:30～11:30 計11回
5/26、6/9、7/14、8/18、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9

4. 講座内容：大学教授、医師、学識経験者、音楽家等を招き、健康・医療・歴史・法律・音楽など高齢者を対象とした身近なテーマを取り上げた講演を行います。

令和8年度『教養文化講座』の開講予定

会場：千葉市民会館(大ホール) 受講料金：7,000円

開講月日	演題	講師
5月26日(火)	[文学] 源氏物語	和文化講師 加藤 澄江
6月9日(火)	[音楽・健康] 愛唱歌 de 音楽療法 ～ピアノの調べとともに～	東京二期会会員 (ソプラノ) 日本音楽療法学会音楽療法士 尾形 晃子
7月14日(火)	[防災] シニアの防災対策	日本防災士会千葉県支部 事務局長 瀬戸 美佐子
8月18日(火)	[環境] ハザードマップを読む、 使う	立正大学 地球環境科学部教授 島津 弘
9月8日(火)	[仏教] 終末期の心のケアー ～仏教の視点から～	徳大学理事長 文学博士 長谷川 匡俊
[公開講座] 10月13日(火)	[音楽] 潮見佳世乃歌物語の世界 ～ピアノ・尺八・津軽三味線 の調べに乗せて～	シンガーソングライター 潮見 佳世乃
11月10日(火)	[環境] 世界遺産の不思議と魅力	世界遺産マイスター 片岡 英夫
12月8日(火)	[文学] 浅田次郎と千葉県	詩人／歌人 中谷 順子
2026年 1月12日(火)	[生活情報] 今こそチェック！スマホ もネットも基本のキから	スカイアリーナ(有)代表取締役 いきいき大学パソコン教室講師 本庄 博美
2月9日(火)	[時事問題(人生)] ひとりくらし化する 社会のこれから	放送大学前副学長 千葉大学名誉教授 社会学博士 宮本 みち子
3月9日(火)	[人生] 特殊詐欺にあわない為に	弁護士 渥美 雅子

※ 6月9日(火) 体験教室を次の会場で実施いたします。(11:30~13:30)

- ① 4F 1会議室：書道教室
- ② 4F 2会議室：囲碁将棋教室
- ③ 4F 3会議室：詩吟教室
- ④ 3F 特別会議室2：園芸教室
- ⑤ 小ホール：健康運動教室、にこにこ運動教室

5. 新型コロナウイルス等の感染防止対策について

- ① 来場に際してのマスク着用は個人の判断でお願い致します。
- ② 受付時に、体温測定および手指のアルコール消毒を行います。(体温測定器、および消毒液は用意しております。)
- ③ 会場となる千葉市民会館大ホールは、1,000人を収容する大きな会場ですので十分な間隔を空けて着席していただくことができます。

[健康運動講座(選択受講科目)]の開講について

1. 開講目的：人生100年時代を見据えて、私たち高齢者の願いである健康寿命の延伸にお応えすべく教養文化講座の開講に併せて、選択受講科目として「健康運動講座」を開講します。
2. 講座の
主な内容：年齢や性別、体力などを考慮ながら、気軽に無理なく行なえる次の運動プログラムを用意しています。
 - 心と体に優しい健康運動
 - 柔らか体にストレッチ
 - ロコモ予防にロコモ運動
 - 少しドキドキ・エアロビクス
 - 体も心も軽やかにリズム運動・体操
 - 特製の竹棒によるバンブーエクササイズ
 - 楽しく踊るレクダンス
 - 笑いと緊張のわくわくレクゲーム
 - 軽スポーツと野外セミナーなど
 - 歩行力テストの実施
 - 看護師による血圧測定などの健康相談 ~すべての開講日に行います~
 - 合同食事会の実施(歓談と交流の機会として提供する)
3. 講師：高齢者の体力づくりや健康づくりに経験豊富な次の講師が指導に当たります。
 - 藤橋 毅(元千葉県立高等学校校長)
 - 萩原みどり(千葉県スポーツ協会幹事)
 - 栗原 壽子(保健師)
4. 受講方法：教養文化講座の受講者のうち、希望される方が受講することができます。健康運動講座だけの受講はできません。
5. 会場：JFE千葉体育館(JR蘇我駅下車 東口から徒歩10分)
千葉市中央区南町1-3-1 電話 043-263-1166 無料駐車場があります。
 - JR千葉駅から路線バスをご利用の場合(JFE体育館下車、所要時間15分)
 - ・小湊鐵道バス③番乗場 白旗、がんセンター、鎌取駅、明德学園、イオンタウンおゆみ野行乗車
 - ・千葉中央バス②番乗場 花輪行乗車

6. 開講日時：毎月 金曜日 09:30～11:30 計10回
6/3、6/17、7/15、9/16、10/21、11/18、12/16
令和9年1/20、2/17、3/17
※ 10/8：野外セミナー
※ 会場予約の関係で開講日を変更する場合があります。
※ 8月の講座はお休みになります。
7. その他：① 本講座の準備説明会を次により開催しますので、受講される方は必ず参加してください。
5/26(火) 11:30～12:00 教養文化講座の初回終了後
② 本講座は本校が開講・運営している「にこにこ運動教室」に組み入れて行います。

【 応募要領 】


1. 応募資格：60歳以上の千葉県内在住者
2. 募集定員：教養文化講座 500名
健康運動講座 70名
3. 受講料：教養文化講座 7,000円/人 (11回)
健康運動講座 3,000円/人 (10回)
4. 申し込み受付期間：(〆切り期日を厳守願います)
[郵送]：1月初旬から2月28日(土)まで
[インターネット]：2月1日(日)から2月28日(土)まで
5. 応募手続
 - (1) 願書(資料)請求
返信用封筒[角型2号A4版240×332](〒・住所・氏名を明記、180円切手を貼る)を同封の上、封書で「いきいき大学事務局」宛に郵送してください。
 - (2) 受講者募集案内等の返送
折り返し、本校から「受講者募集案内」「受講申込書」「本校宛の返信封筒」「いきいき大学 学校案内」を同封して返送します。
受講申込書の送付(同封の本校宛封筒をご使用ください)
受講申込書に所要事項を記入して、結果通知用の返信用封筒[角型2号・240×332](〒・住所・氏名を明記、180円切手を貼る)を同封の上、郵送してください。
選択受講科目「健康運動講座」の受講を希望される方は、受講有無欄の「受講する」に○印を願います。
※ 会場はJFE千葉体育館です(千葉市民会館とは違いますのでご注意ください。)
 - (3) インターネットを利用されている方は、本校ホームページ<http://www.ikidai.com>からも受講申込みができます。是非ご利用ください。
 - (4) 決定結果のお知らせ
「郵送」および「インターネット」により申込みされた方全員に、3月上旬郵送によりお知らせします。
※「受講決定通知書」「郵便局払込取扱票」「会場案内図」を郵送します。
 - (5) 受講料のお支払い
受講が決定された方は「郵便局払込取扱票」により事前(3月中)に郵便局へ振込み願います。
教養文化講座のみを受講される方は7,000円を、健康運動講座を受講される方は健康運動講座の受講料3,000円と合わせて10,000円を振込んでください。

(郵便局の振込手数料は加入者である本校が負担しますが、ゆうちょ銀行によるサービスの料金改定により現金にて振込まれますと 110 円が個人負担になります。従いまして、ゆうちょ銀行口座をお持ちの方は、無料となる口座から (通帳・カードを利用) の引き落としをしてください。)

6. 送付先

〒 260-0802 千葉市中央区川戸町 419 番地 いきいき大学事務局

7. 問合せ

いきいき大学事務局 TEL&FAX 043-266-0118  <http://www.ikidai.com>

申込期間と時間 : 2月1日(日)~2月28日(土)

平日(月~金曜日)10時から15時まで

この期間・時間以外には応答できませんのでご注意ください。

以上

教養文化講座、健康運動講座の紹介写真



教養文化講座
会場全景と講座受講者



健康運動講座
ロコモ予防運動



教養文化講座
茨城大学 理学部長 岡田 誠 先生
チバニアン ～ちばの名前が地球の歴史に～



健康運動講座
バンブーエクササイズ



教養文化講座
シンガーソングライター 潮見 佳代乃 先生 他
潮見佳代乃の歌物語～ピアノと尺八と津軽三味線の調べに乗せて～



健康運動講座
筋肉ほぐし&クールダウン