

RITTO HYAKUSAIDAIGAKU ACCESS MAP



なごやかセンター
(栗東市総合福祉保健センター)

〒520-3015
栗東市安養寺 190



JR 手原駅から「くりちゃんバス（草津駅・手原線）」で約10分。
「なごやかセンター」で下車。

入学のお申し込み・お問い合わせ

お申し込みは電話・FAX・メール
二次元コードから受付しております。

栗東市役所 長寿福祉課 地域支援係

電話：077-551-0198

FAX：077-551-0548

E-mail: choju@city.ritto.lg.jp

お申し込み



市ホームページ
はこちらから
ご覧ください



65歳からはじめる 第10期 栗東 100歳大学

新しい仲間と出会い、
学びながら地域との
つながりを広げていく
「100歳大学」



あなたも新しい一歩を
踏み出してみませんか。



まだまだ、これからが面白い！

仲間と出会い、学び、地域で輝く100歳大学！

これまでの卒業生は、
地域のボランティアや
様々な活動で
活躍しています。



先着
30名限定
詳細は次のページ

申込み期日 令和8年8月17日(月) 12時00分まで

対象者 65歳以上の市民の方

申込先は裏面へ



栗東100歳大学で学んでみませんか

栗東市では、令和3年1月1日に施行した「栗東はつらつ100歳条例」の理念を念頭に、市民の皆さまが健康寿命を延ばし、社会の一員として地域に貢献し、生きがいをもってこれからの人生を歩んでいける地域社会を目指した取り組みを図っているところです。その取り組みの1つとして栗東100歳大学を開催しています。

当大学は、新しい仲間との交流を深めながら「健康づくり」「地域とのつながり」「生きがい」などについて学ぶことができます。この学びや体験が、自分自身の可能性を広げ、人生をより一層いきいきと豊かに過ごしていただくことにつながると期待しております。

皆様のご入学を心からお待ちしております。

栗東100歳大学 学長／栗東市長
竹村 健

開催概要

期 間 令和8年8月～令和9年7月
入学式／令和8年8月19日(水) 卒業式／令和9年7月末

基礎講座 令和8年8月19日～令和9年2月10日
※毎週水曜日 10:00～11:45 105分 全25講座

選択コース 令和9年3月～7月
※卒業後も自分らしくいきいきと過ごせるよう、健康づくり/ボランティア活動/趣味活動/SNSの使い方の4つのコースを設けています。(下記のとおり)

開催場所 なごやかセンター (栗東市安養寺190)

受講料 5,000円 | **リカレント** 卒業後は無料で年5講座まで受講できます。

選択コースの内容

卒業後もいきいきと趣味活動や社会参加につながれるよう、栗東市で活動されている各種団体の活動を体験することができるものです。

- | | |
|-------------|----------------------------|
| 健康づくりコース | いきいき百歳体操・ヨガ・自彊術など市内の活動体験 等 |
| ボランティア活動コース | 絵本の読み聞かせ・観光ガイドなど |
| 趣味活動コース | 栗東市生涯学習活動団体 |
| SNSの使い方コース | 情報発信等 SNSを活用する方法を学ぶ |

基礎講座内容一部 (予定)



スローイングビンゴ



竹村市長による講座(市政について)



栗東市ボランティア観光ガイド協会
(栗東市内の散策)



調理実習



栗東トレーニングセンター見学



防災対策 地震に備えよう
(地震体験車グラドン)

選択コース風景



健康づくりコース



ボランティア活動コース



趣味活動コース



SNSの使い方コース

第9期卒業生の声

100歳大学に参加して、健康、地域の歴史、料理、ボランティア活動、LINE等色々なテーマの講義を受講し、地域を見つめ直すと共に、同年代の仲間作りのきっかけができました。



どんな人たちに出会えるだろうか？ドキドキしながら受講しました。家に居ては出会えない講師や同期生。この縁を大切に前向きなシニアを目指したいと思っています。