

# MAP



## お申し込み・お問い合わせ

お申し込みは電話・FAX・メール  
 QR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



# 第9期栗東

「65歳から始まる、わたしの“幸せづくり”」  
 地域とつながり、学び、実践する。

# 100歳大学

開講!



「これからの人生を、もっと前向きに、自分らしく。」  
 100歳大学は、“卒業が目的”ではなく、“新しい一歩”の始まりです。

申込み 令和7年8月15日(金)17時15分まで  
 定員 30名先着順 対象者 65歳以上の市民

## 学長挨拶

### 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、市民の皆様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。

シニアの皆様には、新しい仲間との交流を深めながら健康づくりや地域活動、社会貢献に活かせる学びや体験を実践していただく事ができ、人生100年時代を豊かにいきいきと暮らしていただくためのヒントが得られます。

これからの生き方のプラスとなるよう皆様の入学を心からお待ちしています。

栗東市長 竹村 健

#### 開催概要

【入学式】 令和7年8月21日(木) 【卒業式】 令和8年7月末

【期間】 令和7年8月～令和8年7月

【基礎講座】 令和7年8月27日～令和8年2月18日

※毎週水曜日10:00～11:45 105分 全25講座

【選択コース】 令和8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。

#### 開催場所

コミュニティセンター葉山東  
(栗東市六地藏714番地1)

#### 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。

令和7年 8月	9月	10月	11月	12月	令和8年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
------------	----	-----	-----	-----	------------	----	----	----	----	----	----

入学式

#### 基礎講座 (25回)

令和7年8月27日(水)～令和8年2月18日(水)

楽しみや生きがいをもって暮らせるヒントを学ぶ

#### 選択コース

令和8年3月～7月

社会参加活動の実践継続

卒業式

卒業後も無料で年5講座まで受講できます。

総論	健康づくり	生きがいづくり	健康づくりコース	ボランティア活動コース
福祉	地域	幸せづくり	趣味活動コース	SNSの使い方コース

## 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)



龍谷大学生との交流  
(LINEの使い方)



吹き矢



栗東トレーニングセンター見学



シニアのための  
調理実習

## 選択コース

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



#栗東市100歳大学

## 第8期卒業生の声



受講生同士で繋がりができました。卒業しても長くお付き合いできればと思っています。



仕事を辞めて、地元の人と交流が少ない中、同期生の生き方に色々教わりました。今後に活かしていきたいです。