



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。大学では、人生100年時代を豊かに生きる術を学ぶことができます。第8期は基礎講座後の選択コースを新設しました。新しい仲間との交流を深めながら、大学での学びや経験がこれからの生き方にプラスとなるよう期待しております。

学長 竹村 健

開催概要

【入学式】令和6年8月20日（火） 【卒業式】令和7年7月末

【期間】令和6年8月～令和7年7月

【基礎講座】令和6年8月22日（木）～令和7年2月6日（木）

※毎週木曜日10:00～11:30 90分 全25講座（前期・後期）

【選択コース】令和7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

コミュニティーセンター治田西（栗東市小柿5丁目1-8）

受講料

前期 2,500円 ・ 後期 2,500円 合計 5,000円

リカレント

卒業後は3年間無料で、年5講座受講できます。



基礎講座内容一部(予定)



栗東トレーニングセンター見学



New!

龍谷大学生との交流



薬とサプリメント・健康補助食品



スマートフォン(LINE)の使い方



ノルディックウォーキング



フレイル予防について



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社会参加できるよう、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 いき百・ヨガ・自彊術など市内の活動体験

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 龍谷大学生等を講師に迎えての使い方指導



令和6年 8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	
入学式	基礎講座（25回）					選択コース						卒業式
	令和6年8月22日(木)～令和7年2月6日(木)					令和7年3月～7月						
楽しみや生きがいをもって暮らせるヒントを学びます					シニアの活躍による「健康なまちづくり」							
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					

卒業後は3年間無料で年5講座受講できます。