令和7年度第46期生

栃木県シルバー大学校
入学案内

地域で輝け
シルバーライフ

栃 木 県

令和７年度
栃木県シルバー大学校第46期生 学生募集要領

1 目　　的

栃木県シルバー大学校は、高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し、活力ある地域社会を築くため、地域活動の実践や交流の輪を広げる学習を行います。

2 校　　舎

中央校	〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1とちぎ健康の森２階	TEL 028-643-3390
南　校	〒328-0032 栃木市神田町9-40	TEL 0282-22-5325
北　校	〒329-2165 矢板市矢板54	TEL 0287-43-9010

3 学習年限

2年間（令和7年10月～令和9年9月）

4 学習時間

概ね週１回　1日4時間（午前：10時～12時／午後：1時～3時）※合同授業・実習は不定
年間40日160時間（2年間80日320時間）

5 経　　費

授業料　年額19,000円　資料代　年額2,100円
※1　納入いただいた経費は、原則として返還いたしません。
※2　授業教材費や学生自治会費、各種クラブ活動費、交通費等は自己負担となります。
（年間1万円～ 4万円程度が必要です。金額は学年・学科により異なります）

6 通学区域

学区の定めはありません。

7 学習内容

本格的な高齢社会では、豊かな知識と経験を持つ高齢者の活躍の場が広がります。地域での社会活動やボランティア活動の担い手として、生きがいをもって活動できる高齢者を養成するための学習内容としています。
※　1年次は地域活動に必要な基礎的な学習を行い、2年次は4つの専門学科の中から1学科を選択して実技や実習を交えた学習を行います。

1年次 （地域活動に必要な基礎的な科目を全般的に学びます。）

基礎課程

一般科目

地域活動に必要な基礎知識を学習します。
48コマ／年（1コマ2時間）

主な学習内容

- 知識を広げる学習
- 健康に関する学習
- 福祉サービスに関する学習
- 地域活動に関する学習
- パソコン
- オンライン体験　等

専門科目

小グループに分かれ、実技・実習を交えながら、全般的に学習します。
8コマ×4コース＝32コマ／年
（1コマ2時間）

①スポーツ・レクリエーションコース
②健康づくりコース
③福祉コース
④ふるさとふれあいコース

2年進級時に専門学科を決め年間を通じて履修します。

2年次 （専門科目についてより深く学びます。）

応用課程

一般科目

専門科目に共通する福祉や社会参加活動について学習します。
30コマ／年（1コマ2時間）

主な学習内容

- 知識を広げる学習
- 福祉サービスに関する学習
- 地域活動に関する学習
- 交流の輪を広げる学習
- ふるさと栃木に関する学習　等

専門科目

選択した１つの学科を、実技・実習を交え専門的に学習します。
50コマ／年（1コマ2時間）

①スポーツ・レクリエーション学科
（スポーツ･レクリエーション行事の運営、指導法ほか）

②健康づくり学科
（健康づくり事業の運営、介護予防のための運動指導ほか）

③福祉学科
（福祉の基礎、相談援助、介護予防、福祉施設実習ほか）

④ふるさとふれあい学科
（自然体験活動、伝承あそびなどの世代間交流、歴史・文化ほか）

※状況により、学習内容の一部変更や、オンライン授業を実施する場合があります。

《一般科目授業例》

●知識を広める学習
- 消費生活に関する授業
- 文章の書き方
- 身近な税知識
- 生きがいをもって健康長寿を目指しましょう

●福祉に関する学習
- 福祉まちづくりの極意
- 生きがい就労活動
- 認知症サポーターみんな、なろうよ
- 更生保護を考える
- 子どもわかもののミライを育てます

●交流の輪を広げる学習
- 好かれるシニアは聞き上手
- ボランティア活動入門
- 笑いとコミュニケーション

●ふるさと栃木に関する学習
- 栃木弁ばんざい
- とちぎの植物美
- とちぎの遺跡
- とちぎの伝統工芸
- とちぎの美術

●健康に関する学習
- がんと共に生きる
- 高齢者の心と身体
- 認知症とは何か
- 薬と健康

●地域活動に関する学習
- 生きがいある人生と地域活動
- 海外ボランティアの活動状況
- 生活安全のために
- 老人クラブ活動
- 災害が起こった時に
  ～あなたが支援できることは～

●パソコン講座
- パソコン講座

●その他
- 自主研究発表
- 健康度調査
- オンライン体験授業
- ボランティアマッチング授業

他

《授業風景》

救急救命講習

健康度調査

ボランティアマッチング授業

オンライン体験授業

《学科紹介》

スポーツ・レクリエーション学科

レクリエーション指導者の心得や組織の運営方法等を学ぶことにより、スポーツイベント等の運営及び運営補助者の養成を目指しています。

●過去の授業内容

心の元気づくり、信頼関係づくり、グラウンドゴルフ、ウォークラリー、ウォーキング、イベント企画　等

●期待される活動

地域サロン、地域文化祭、ニュースポーツ大会等での運営補助等

●先輩の声

アイスブレーキング等を学び、年齢・状況に応じたゲームの組み立てができるようになりました。ゲームは勝負ごとになると真剣になり、皆楽しんでやっています。

自主研究合同発表の競技

健康づくり学科

運動指導法や運動の理論と実技を学習し、市町で開催される中高年者向け健康教室等での講師や補助員の養成を目指しています。

●過去の授業内容

筋力トレーニング、口腔ケア、リズム体操、健康とSDGs、地域の健康づくり活動、バランス運動、調理実習　等

●期待される活動

地域で開催される健康教室等での運営補助等

●先輩の声

新たな仲間、新たな講師との出会いの中で、健康維持と健康寿命の大切さを楽しく学びました。今後は地域の健康づくり活動に活かしたいと思います。

音楽を使ったリズム体操

福祉学科

主に地域福祉と介護予防に焦点を絞り、知識や技術を高める講義・実習を学習し、地域社会に根差した活動を実践する人材の養成を目指しています。

●過去の授業内容

傾聴講座、聴覚障害者理解、ボランティア実習、災害福祉マップ作り、市民活動とつながろう　等

●期待される活動

地域包括支援センター、老人福祉施設等でのボランティア活動

●先輩の声

授業は、これから自分自身や家族に訪れる老いや、介護予防についてゆっくりと学ぶことができる大切な時間です。傾聴講座やボランティア活動等、和気あいあいと楽しく福祉を学んでいます。

高齢者疑似体験

ふるさとふれあい学科

イベントの企画・運営方法等を学び、歴史ボランティア等の企画・実施を目指します。自然体験活動を通じての地域活動の方法を学習します。

●過去の授業内容

地元の文化財・史跡、昔あそびおもちゃ作り、野外活動実習、とちぎの自然と文化、身近な国際交流　等

●期待される活動

世代間交流活動、観光ボランティア等でのボランティア活動

●先輩の声

竹でおもちゃ作りや、校外での古墳の見学等、仲間とコミュニケーションをとりながら栃木の歴史や文化を学ぶ授業が楽しいです。イベントの企画、運営が経験できるので、卒業後の生きがいづくり活動に役立てます。

現地研修

8 学校生活

《年間行事》

入学式

三校合同授業

学校祭

自主研究成果発表

卒業式

《学生自治会》

各校には、学生相互の親睦、交流を深め、学習活動の円滑な運営に協力し、かつ、自主的な学習活動を通じて、学生生活の意義を高めることを目的とした学生自治会があります。

学生自治会には、奉仕活動委員会や会誌発行委員会などの委員会が設置されています。また、学生自治会の自主的な活動として、各種クラブ活動が行われています。

総会

レクリエーション大会

フードバンク

美化活動

校内グラウンドゴルフ大会

《授業日スケジュール例》

9時40分	登　校
10時	朝　礼
	授　業 (午前2時間)
12時	昼　食 (お弁当の注文ができます)
13時	授　業 (午後2時間)
15時	課外活動 ・委員会活動 ・クラブ活動 下　校

《クラブ活動(自由参加)》

クラブ活動の内容は、各校により異なります。
なお、諸経費は自己負担となります。

和服

卓球

そば打ち

囲碁・将棋

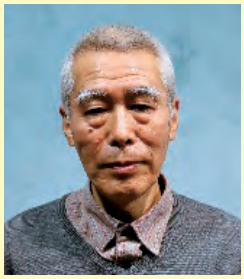
マジック

切り絵

他のクラブも、楽しく活動しています！

9 在校生・卒業生インタビュー

卒業生　中央校 第43期　佐藤光信さん

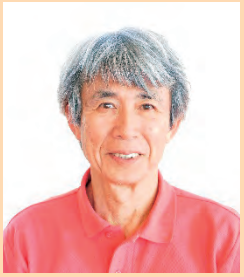


入学した動機を教えてください。
亡母がシルバー大学校OBで、在校中や卒業後、学校で知り合った人と楽しそうな日々を送っているのを見たのがきっかけでした。
学校生活はいかがでしたか？
授業の内容は幅広く、かつ専門の先生からお話を聞くことが出来て視野が広くなりました。クラブは、色々な分野を歩んできた人と活動して楽しく、卒業後も各々のOB会に入っています。
学校生活で一番印象に残っていることは何ですか？
１泊２日の研修旅行です。入学して１年半の頃、気心が分かってきた仲間の交流により、バスの中、訪問先での見学等で楽しい旅行でした。
卒業後、どのような地域活動をしていますか？
日光杉並木街道保護のボランティア「杉の並木守」活動をしています。活動内容は、杉並木を保護するため、杉並木の下草刈りやごみ拾いです。
入学希望者へメッセージをお願いします。
様々な経験を持った新しい仲間ができ、今までとは違う世界が広がり、楽しく充実した日々を送れます。シルバー世代にとって、①行く所があること、②そこに仲間がいること、③仲間と一緒にやることがあることは、とても素晴らしいことです。

在校生　南校 第44期　大塚京子さん

入学した動機を教えてください。
ずっと仕事一筋で来たので、退職後は地域での活動や交流について学びたいと思っていました。退職時の挨拶では「これからは社会貢献をしたい」と宣言し拍手喝采を受けて…（笑）。そんな折、知人の誘いがあり、学校の目的もぴったりだったことです。
学校生活を送っている今の率直な感想は？
先生がかけてくれる一言一言、とても思慮深く勉強になります。授業での新たな発見、年齢や経歴も異なる学友との交流、すべてが新鮮で、意見を出し合い自由に創造力を働かせていく授業は出会えて嬉しいといった感じです。いろんなことに興味を持って行動できるようになりましたし、聞く耳を持てる自分がいて成長させてくれていることも実感しています。
クラブ活動はいかがですか？
４つ入っていますが、うち３つは全くの初心者です。ギターは触ったこともなかったですが、「大丈夫。できるよ」と先輩に励まされ直ぐに入会しました。フラダンスでは、先日デイサービスへの慰問に行ってきました。車椅子の方もみんなが一緒に踊ってくれ、最後に「ありがとう。ありがとう」と何度も言ってもらったときには必死の練習が報われた思いで嬉しかったです。
入学希望者へメッセージをお願いします。
様々な方々との出会いがあって、人を気遣って声をかけあえる。お互いに元気をもらっている。もっと早く入学してもよかったかなあと思っているほどです。皆様にも、新しい自分を発見できる喜びを是非味わってほしいです。

在校生　北校 第44期　石川鋭一郎さん



入学した動機を教えてください。
これからの高齢化社会をどのように生きていくかについて学んでみたいと思っていました。また、授業以外にも学生自治会主催の行事や多くのクラブがあり、充実した学校生活が送れると思い、入学を決意しました。
学校生活はいかがですか？
私は退職と同時に那須塩原市に移住しました。当時は県内に誰も知り合いはいませんでしたが、現在は同期生、班、クラブなど多くの仲間に恵まれ、楽しく充実した学校生活を送っています。
授業を受けてみた感想は？
専門科目は福祉学科を選択し、傾聴講座や高齢者トレーニングサポーター養成講座などを学んでいます。どれも高齢者福祉や健康長寿に必要な内容であると実感しています。
入学希望者へメッセージをお願いします。
まずは、一歩踏み出してみましょう。お互い違う人生を歩んできた仲間たちと出会い、今後の人生に必要な学びや活動を始めてみましょう。きっと、新たな世界が広がっていくことと思います。

10 応募資格

県内在住で、次の条件をすべて満たす方

① 60歳以上（令和8年3月31日現在） であること。
※ 50歳（令和8年3月31日現在）～60歳未満の方でも他の要件を満たし、市町長の推薦があれば応募できます。
② 地域活動を実践していること又は地域活動に意欲があること。
③ 第25期（平成17年度）以降のシルバー大学校を卒業していないこと。

11 募集定員

第46期生

学校名	中央校		南　校	北　校
開講日	水曜日	木曜日	金曜日	火曜日
定　員	160名	160名	120名	120名

※2年間、同じ曜日となります。

12 応募手続

(1)応募方法

①来所又は郵送による応募
入学願書等に必要事項をご記入の上、返信用封筒と併せて、提出してください。
入学願書はシルバー大学校HP（https://silver.tochigi-kenkoufukushi.com/）からもダウンロードできます。

②オンラインによる応募
専用フォーム（https://forms.gle/TqPBPLFBkB4ystjj8）からお申込みください。
ただし、市町長の推薦が必要となる方は、オンラインによる提出はできません。

(2)応募期間

令和7年6月1日(日)～6月30日(月)　※郵送の場合、当日消印有効
(提出先により開庁日が異なるため、あらかじめ各窓口にお問い合わせください。)

専用フォーム

(3)提出書類

①入学願書（別記様式第1号）…「記載例」参照
※願書に不備がある場合、受付できないことがありますのでご注意ください。

②返信用封筒（110円切手貼付）
※入学案内に添付の封筒(グリーン色)をご使用ください。
封筒には、出願者の宛名(郵便番号・住所・氏名)を明記の上、110円切手を貼付してください。
※オンラインによる応募をした方は、返信用封筒の提出の必要はありません。

(4)提出先

来所又は郵送の場合
各シルバー大学校又は各市町の高齢福祉担当課
ただし、市町長の推薦が必要となる方は、各市町の高齢福祉担当課に提出してください。
※以下の市町では、各支所・出張所での受付も可能です。
宇都宮市、栃木市、佐野市、真岡市、大田原市、那須塩原市、さくら市、那須烏山市、那珂川町

13 入学者の決定

応募者多数の場合は、抽選により決定します。入学の可否は、8月下旬までに直接通知します。※電話等でのお問い合わせはご遠慮ください。
入学式は、10月2日(木)に栃木県総合文化センターで行います。

入学願書提出から入学式までのフローチャート

入学願書提出	抽　選	入学決定通知	授業料納付	入学式
6月1日(日)～6月30日(月)	7月中	8月下旬	～10月31日まで	10月2日(木)

14 学校説明会について

入学希望者に学校の目的・授業内容・学生自治会活動等を詳しく説明します。

(1) 会場・日時

①**中央校** 第１回 ５月28日（水）10時～12時 第２回 ６月 9日（月）10時～12時
②**南　校** 第１回 ５月14日（水）10時～12時 第２回 ６月10日（火）10時～12時
③**北　校** 第１回 ５月15日（木）10時～12時 第２回 ６月 7日（土）10時～12時

(2) 参加方法

入学を希望する学校の説明会に直接お越しください。（事前の申し込みは不要です。）

15 公開講座について

下記の授業日に公開講座を実施します。
参加費は無料です。年齢を問わず、どなたでも受講できます。どうぞお気軽にご参加ください。
※参加者多数の場合、会場の都合により入場できない場合がありますので、予めご了承ください。

(1) 会場・日時・講座内容

①各校の公開講座　「県民の日」協賛事業

中央校 第１回 ５月20日（火）10時～12時
「健康活動の時間（地域活動）」
栃木県福祉レクリエーション・ネットワーク　相田美智子先生

第２回 ６月4日（水）10時～12時
「薬と健康」
栃木県薬剤師会
加藤　誠一先生

南　校 第１回 ５月30日（金）10時～12時
「薬と健康」
栃木県薬剤師会
生井　栄佑先生

第２回 ６月12日（木）10時～12時
「歯と口腔の健康づくり」
栃木県健康増進課

北　校 第１回 ５月14日（水）10時～12時
「私のライフワーク、ユニバーサルデザイン」
松森　果林先生

第２回 ６月4日（水）13時～15時
「ニュースポーツ」
栃木県レクリエーション協会
菊地　彰先生
※運動できる服装と室内履きを持参してください。

②三校合同授業の公開

６月13日（金）10時～15時　栃木県総合文化センターメインホール
７月 ２日（水）10時～15時　宇都宮市文化会館大ホール
合同授業の内容は、後日ホームページなどでお知らせします。

(2) 参加方法

ご希望する会場に当日お越しください。（事前の申し込みは不要です。）

16 一日体験入学について

授業の内容や学校生活の様子を知っていただくための一日体験入学を実施予定です。
日時や申込方法などの詳細は、後日ホームページなどでお知らせします。

記載例

別記様式第1号

※受付番号	

記入しないでください。

第46期生　入　学　願　書

栃木県知事　福田　富一　様

令和　7　年　6　月　20　日

(ふりがな)	とちぎたろう
氏　名	栃　木　太　郎
生年月日	S 34 年 6 月 1 日生(66 歳)

※令和8年3月31日現在の年齢を記入

令和8年3月31日現在の年齢を記入してください。

シルバー大学校に入学したいので、関係書類を添えて提出します。

入学希望校	(1)中央校(水曜コース)　3 南校 2 中央校(木曜コース)　4 北校		
現住所	〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20	電話番号	028(623)3049
連絡先	〒 同　上	電話番号	090(×××)××××
シルバー大学校の修了状況	修了の有無	修了した大学校の名称及び期生	
	(有)・無	名称	中央校　第 24 期生 南　校　第　期生 北　校　第　期生
これまでの応募状況	応募年度	応募した大学校の名称	
	令和6年度	名称	中央校　(南　校)　北　校
地域活動の状況	活動の時期	活動の状況	
	H25～現在まで	地域でのボランティアグループ(絵本の会)で	
		読み聞かせ会を開催	
		※無記入でも差し支えありません。	

マンション等にお住まいの方はマンション名・室号まで記入してください。

必ず連絡が取れる電話番号を記入してください。携帯電話番号でも可能です。

過去にシルバー大学校を卒業した方は有に○を付け記入してください。

応募したが入学を許可されなかった方のみ記入してください。

現在実践している活動があれば、ご記入ください。

備考　1　各欄の該当事項を記入し、又は○で囲んでください。
　　2　※欄は、記入しないでください。
　　3　「地域活動の状況」欄については、現在実践している活動がある場合は、ご記入ください。
　　無記入でも差し支えありません。
　　4　ご記入いただいた個人情報は、個人情報保護に関する法令を遵守して取り扱います。
　　また、入学決定者については入学式で配布する入学者名簿に氏名、市町名を掲載いたします。

17 問い合わせ先

詳しくは、次のところにお問い合わせください。

〇シルバー大学校　各校（裏表紙参照）

〇社会福祉法人　とちぎ健康福祉協会
〒320-8503　宇都宮市駒生町3337-1とちぎ健康の森2階　TEL 028-650-3366

〇栃木県保健福祉部高齢対策課　TEL 028-623-3048

〇お住まいの市町高齢福祉担当課

	市町名	担当課名	所在地	連絡先
1	宇都宮市	高齢福祉課	320-8540　宇都宮市旭1-1-5	028-632-2360
2	足利市	元気高齢課	326-8601　足利市本城3-2145	0284-20-2153
3	栃木市	高齢介護課	328-8686　栃木市万町9-25	0282-21-2241
4	佐野市	いきいき高齢課	327-8501　佐野市高砂町1	0283-20-3021
5	鹿沼市	高齢福祉課	322-8601　鹿沼市今宮町1688-1	0289-63-2288
6	日光市	高齢福祉課	321-1292　日光市今市本町1	0288-21-5100
7	小山市	高齢生きがい課	323-8686　小山市中央町1-1-1	0285-22-9617
8	真岡市	高齢福祉課	321-4395　真岡市荒町5191	0285-83-8195
9	大田原市	高齢者幸福課	324-8641　大田原市本町1-4-1	0287-23-8740
10	矢板市	幸齢課	329-2192　矢板市本町5-4	0287-43-3896
11	那須塩原市	高齢福祉課	325-8501　那須塩原市共墾社108-2	0287-62-7137
		西那須野支所市民福祉課	329-2792　那須塩原市あたご町2-3	0287-37-6231
		塩原支所総務福祉課	329-2993　那須塩原市中塩原1-2	0287-32-2912
12	さくら市	高齢課	329-1392　さくら市氏家2771	028-681-1155
13	那須烏山市	健康福祉課	321-0526　那須烏山市田野倉85-1	0287-88-7115
14	下野市	高齢福祉課	329-0492　下野市笹原26	0285-32-8904
15	上三川町	健康福祉課	329-0696　上三川町しらさぎ1-1	0285-56-9102
16	益子町	高齢者支援課	321-4293　益子町益子2030	0285-72-8525
17	茂木町	保健福祉課	321-3598　茂木町茂木155	0285-63-5603
18	市貝町	長寿福祉課	321-3493　市貝町市塙1280	0285-68-1113
19	芳賀町	健康福祉課	321-3392　芳賀町祖母井1020	028-677-6015
20	壬生町	健康福祉課	321-0292　壬生町壬生甲3841-1	0282-81-1830
21	野木町	健康福祉課	329-0195　野木町丸林571	0280-57-4173
22	塩谷町	福祉課	329-2292　塩谷町玉生955-3	0287-47-5173
23	高根沢町	健康福祉課	329-1292　高根沢町石末2053	028-675-8105
24	那須町	保健福祉課	329-3292　那須町寺子丙3-13	0287-72-6917
25	那珂川町	健康福祉課	324-0692　那珂川町馬頭555	0287-92-1119

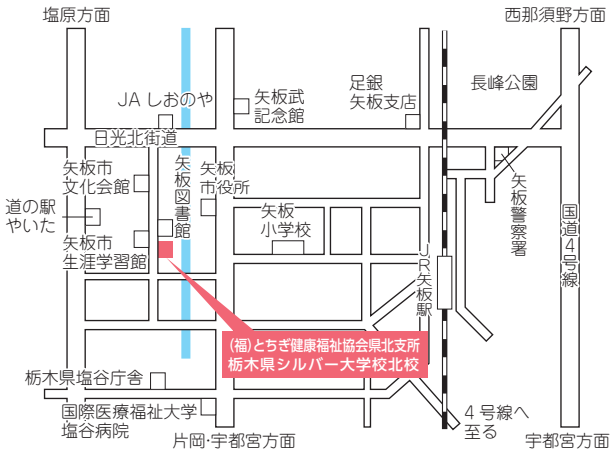
中央校案内図

〒320-8503
宇都宮市駒生町3337-1
とちぎ健康の森２階
TEL 028-643-3390

南校案内図

〒328-0032
栃木市神田町9-40
TEL 0282-22-5325

北校案内図



〒329-2165
矢板市矢板54
TEL 0287-43-9010

栃木県シルバー大学校

ホームページ　https://silver.tochigi-kenkoufukushi.com/

ホームページ

X（旧Twitter）アカウント　@tochigi_silver