

OVER 60

新しい私を
探しに

ひとりじゃないから、大丈夫。

60歳以上*

くにびき
学園生
募集



OVER 60

豊かな人生の学び舎
くにびき学園

東部校 TEL 0852-32-5981

西部校 TEL 0855-24-9336

<https://www.kunibiki-gakuen.jp>

※60歳未満の方でも受講可能です。



◀ホーム
ページは
こちら

社会福祉法人
島根県社会福祉協議会

OVER 60_歳

CONTENTS

03 くにびき学園の意義・学園の特色

05 2年間の学習内容

07 学園生の一日

学園生活ってどんな感じ？
週に1回の登校日の一日に密着してみました。

09 ^{いま}修了生の現在

11 令和8年度 学園生を募集します。

募集内容／修学期間／学生自主活動
修了認定／受講料／申込から受講開始までの流れ
申込手続き／受講者の決定及び通知

13 学園見学会にお越しください！

もう一度自分の人生を見つめ直し
仲間と見つける
私のこれから。

DISTINCTIVE FEATURES

学園の特色

各分野の 《スペシャリストによる座学》



同じ島根県にいながら、これまでの人生では知ること出会うこともなかった各分野のスペシャリストを講師に迎え、座学を行っています。週に一日を2年間積み重ねた後、あなたの見える世界はきっと広がっているはずです。

体験と出会いをつくる 《現地学習》

実践的なフィールドワークや地域団体との交流の場などを通じ、修了後に地域の中で楽しくやりがいをもって、いきいきと活動できるような学びを提供しています。



修了後の伴走



学園コーディネーターを各学習拠点に配置し、一人ひとりの学習ニーズにきめ細かく対応するとともに、修了後の活動もしっかりとサポートしていきます。



くまびき学園の意義

私の人生、
まだ何かできるかも…
そんなあなたの週一回の学びの場

人生80年だと思っていいたら、いつからか100年時代になりました。20年も延びたなら、これからの人生に新しい選択肢と可能性が、きっと広がるはず。

そんな時代に、「自分の健康のためにも人の役に立ちながら、第二の人生をスタートしてみたい」と感じている方々の学びの場、同じ思いを持つ仲間と集える場をくまびき学園は提供しています。

《私の人生》から考える 《私のいきがい》を考える授業

前期の授業では、これまでの人生を振り返り、これからの自分自身

がどんな活動をするかで《いきがい》を感じることができているのか、を講師の話聞き、客観的な視点ももらいながら、探求していきま

す。若き日の自己実現と違い、「他者の喜びが自らの喜びにつながる」方が多いことが第二の人生の面白いところです。そのため、学園では人とつながりながら歩む人生を始めるための学びの場を多く準備しています。様々な人生を歩み、ここに集った学園生は、近い思いを持った仲間となつて、あなたの人生をさらに豊かなものにしてくれます。



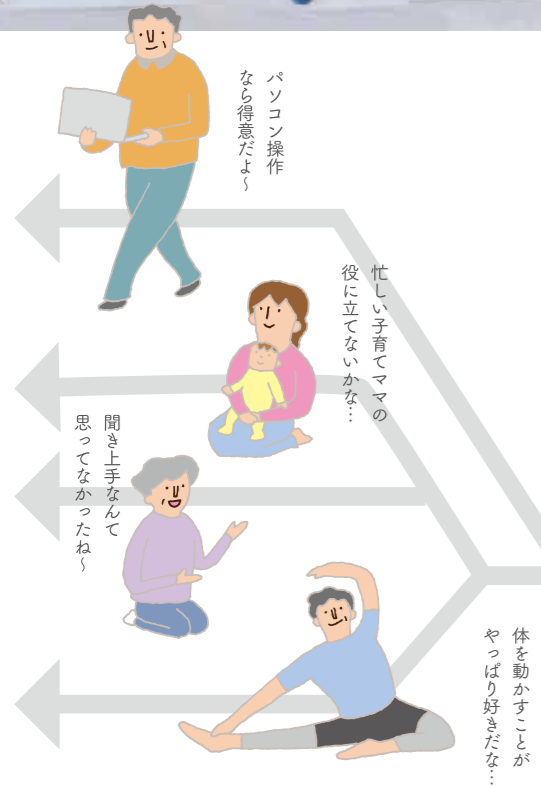
知るをテーマにした
1年間

■2年コース
1年生
【前期課程】

まずは！
自分を知る

地域のさまざまな活動について、
現地学習や交流を通じて見聞を深めます。
これまで培った経験や知識、趣味や得意なことを
どのように活かしているかを考えます。

くまびき学園での
2年間の学習内容



これからの自分
を考える
1年間

■1年短期コース
■2年コース
2年生
【後期課程】



前期課程の学習を通して、自分が興味や関心をもったテーマや活動について、より専門的、実践的に学び、修了後の活動に向けた準備を行います。

あらためて！
人を知る

- 人生一〇〇年代代の生き方
- 健康で長生きするために など

コミュニケーションスキルアップ

豊かな人生には、豊かな人間関係が欠かせません。その基礎を学び、コミュニケーションスキルの向上を目指します。

- グループワーク、レクリエーション等の基礎
- 傾聴、多世代とのコミュニケーションの基礎
- 外国人への対応
- SNS等の活用など

これまでの人生を振り返り、今後の人生を考える

講義を受けながら、自分の人生をしっかりと振り返り、自分自身の強みや自分が納得できる第二の人生とは何かを考えます。



もっと！
地元島根を知る

知っているようで知らない島根の魅力を理解

歴史、文化、自然、観光など、案外知らなかった島根の魅力を学び、実際に現地に出かけます。



大人の遠足

専門テーマ

修了後の活動を見据えてテーマを選択し、演習やフィールドワーク等
を交え専門的に学習

〈専門テーマは自由に設定できます〉

これまでの事例

- 健康づくり、スポーツ・レクリエーションの運営支援
- 地域づくり、まちおこし
- 子育て・子育て支援、女性活躍
- 伝統文化伝承、環境保護

共通科目

地域活動に必要な実践的な知識の習得

〈主な学習内容〉

- 現代社会の課題と地域、暮らし
- 地域での持続的な活動ノウハウ
- 地域づくり団体等との意見交換
- テーマ別学習(自主企画活動)の発表

社会を知る

共生社会の理解

今後の社会はどうなっていくのか。私たちの暮らす地域はどうなっているのかを学びます。

また、様々な立場にある近くの人々を助けられる人となるための基本的な解決法を学びます。

- 認知症ケア、基礎的な介護予防・介護技術や救急法等
- 障がい理解と社会参加、外国人との共生、支え合い

地域を知り、そこにある課題について考える

子ども食堂や動物愛護、災害などのボランティア活動を行う人々を訪ね、地域にある課題について考えます。

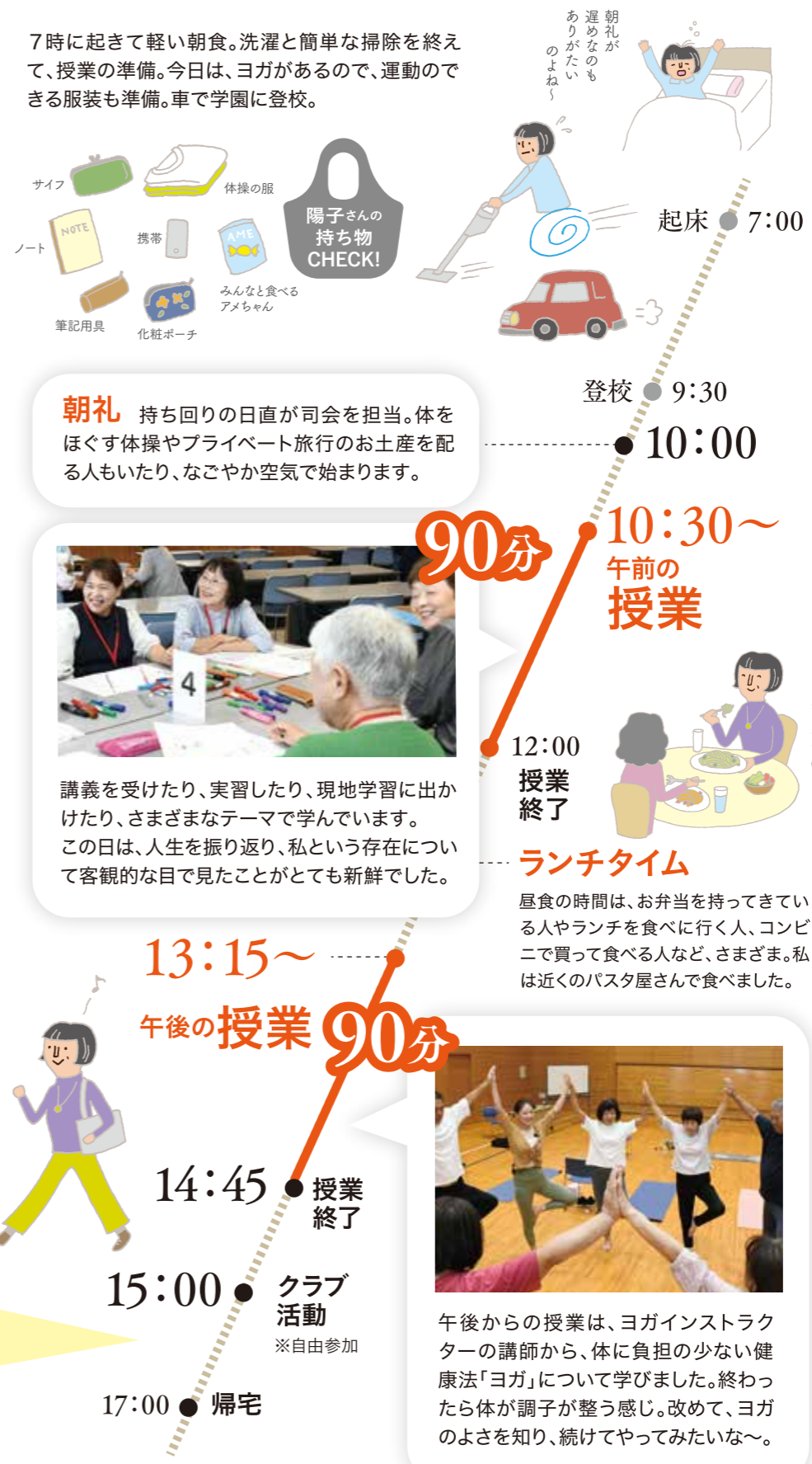
① 座学→現地学習→振り返り
② 学習発表会

地域を知る

学園生の一日

登校日

学園生活と言われるとずっと前のことで、少しドキドキ。入学するとどんな一日が始まるのか、学園の一年生、島根陽子さんの一日を覗いてみました。



7時に起きて軽い朝食。洗濯と簡単な掃除を終えて、授業の準備。今日は、ヨガがあるので、運動のできる服装も準備。車で学園に登校。



朝礼 持ち回りの日直が司会を担当。体をほぐす体操やプライベート旅行のお土産を配る人もいたり、なごやか空気で始まります。

90分 10:30~ 午前の授業

講義を受けたり、実習したり、現地学習に出かけたり、さまざまなテーマで学んでいます。この日は、人生を振り返り、私という存在について客観的な目で見ることがとても新鮮でした。

12:00 授業終了

ランチタイム

昼食の時間は、お弁当を持ってきている人やランチを食べに行く人、コンビニで買って食べる人など、さまざま。私は近くのバス屋さんで食べました。

90分 13:15~ 午後の授業

14:45 授業終了

15:00 クラブ活動

※自由参加

午後からの授業は、ヨガインストラクターの講師から、体に負担の少ない健康法「ヨガ」について学びました。終わったら体が調子が整う感じ。改めて、ヨガのよさを知り、続けてやってみたいな～。

17:00 帰宅 ● 17:00

学園生の自主企画



東部校合同体育祭の打ち合わせ



爆笑連発
大人の
体育祭



うれし恥ずかしフォークダンス

祭文化祭



東部校
パソコン教室

大人の放課後



苦手だったことに挑戦！娘を驚かせたい！

午後の授業が終わると自由参加でサークル活動が行われています。私が参加しているのは、パソコン教室。苦手意識が強かったけど、卒業生が開催しておられるのを見て、挑戦しようと思いましたが、簡単な操作から学んでも、SNSの講義。インスタグラムが出来るようになって娘を驚かせたいと思っています。



料理教室(東部校)

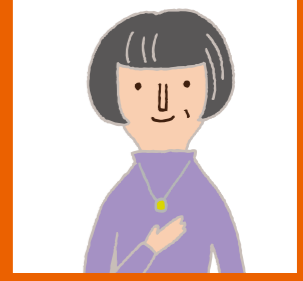
「旬の食材」「簡単」「健康的」の3つのテーマに沿って、その季節に合わせた料理を学びます。



スポンジテニスサークル(東部校)

いきいきスポンジテニスクラブは、くにびき学園の卒業生が中心となって「元気で明るく」をモットーに健康増進、仲間づくり、社会貢献を目指しています。

CASE



島根陽子さん(62)

60歳で職場を退職。夫も65歳で退職して、自由な時間が増えたこともあり、「何か始めたいな～」と感じていたとき、くにびき学園の存在を知って入学。

- 家族: 夫と二人暮らし
- 子どもは県内に息子、岡山県に娘がいる。娘夫婦と孫と仲良し。

地域住民の懸け橋になった
「にじいろ食堂」

出雲市万田町の西田コミュニティセンターで毎月開かれる「西田にじいろ食堂」には、地域の子どもたちからお年寄り、家族連れなど約90人が足を運びます。運営スタッフで発起人の小林春美さん(73)は、「くにびき学園」で、子ども食堂について学びました。地域の誰でも気軽に立ち寄れる場にしようと、仲間とともに立ち上げたのが、「西田にじいろ食堂」です。



くにびき学園

修了生の

現在

いま

2年間の学園生活を終えた
修了生の現在の様子を
ここでお伝えします。



思い描いていた
いい場所になってきて
うれしいです！



60歳までは「仕事、仕事の毎日」でしたが、退職後は時間的な余裕も増え、くにびき学園に入学したことで仲間づくりもできました。

「西田にじいろ食堂」には地元の平田高校の生徒もボランティアとして加わり、食事ができるまでは子どもたちとゲームをして楽しみます。

会場の長机には、食事のプレートを受け取った様々な年代の人たちが集まっています。「ここに座るだわね」「お元気でしたか」と温かい会話が飛び交います。「思い描いていたいい場所になってきてうれしいです」。

小林さんはこれからも、地域住民の絆をつなぐ懸け橋のような食堂になることを願っています。

孫に読むつもりで始めた 小学校での読み聞かせ

邑南町矢上の白川富美子さん(73)は、地元の矢上小学校の1時間目が始まるまでの15分間を使って、月に2回、絵本の読み聞かせをしています。

新しい出会いや今後の生活の広がりの可能性を期待して、くにびき学園に入学した白川さん。

もともとは保育士として保育施設で20年以上働いていました。保育士の先輩から「読み聞かせを手伝ってほしい」と誘われたことがボランティアのきっかけに。

「他のことは無理でも、読み聞かせ

人と人との関係が
一番大事だと、
年齢を重ねて感じます。

だったらできそう。孫に読むつもりでやってみよう」と思い立ちました。始める前は不安もありましたが、子どもたちは思った以上にしっかりと聞いてくれます。「読み聞かせのおばちゃんだ」と、町で声を掛けられることも増えました。

読み聞かせでお気に入りの絵本は「もったいないばあさん」。誰でも何か地域のためにできることはあるはず。それが自分の楽しみにもなります。やらないとそれこそ「もったいない」と白川さん。これからも地域との関わりを大切に活動していきたいと、笑顔で語られました。



受講料等

- 受講申込金 …………… 10,000円
- 受講料…………… 18,000円(年額)
- 受講に係る諸経費 … 個人負担となります。
(例:入館料、自家用車使用に係る費用等)
- 傷害保険料 …………… 1,500円程度(年額)
- その他の経費 ……… 学生自主活動(学生自治活動、クラブ活動)等に係る費用等は学生の個人負担となります。

申込から受講開始までの流れ

7/31(金)受講申込 受付締切 8/7(金)公開抽選会 — 8月中旬 受講者決定通知の発送
(応募者多数の場合)

9/8(火)東部校開校式 9/4(金)西部校開校式

申し込み手続き

●申し込み方法

※受講申込書の各項目をすべて記入し、希望校に下記のいずれかにより提出してください。

・郵送、持ち込み、電子メール、ネットの申込フォーム(2次元コード参照。地域推薦の方を除きます。)

※提出先・問い合わせ先はp14を参照してください。

ネットの申し込みフォームは
こちらから →



地域推薦の方

推薦書も添付して書面により提出してください。

*地域推薦とは、市町村行政、社協、NPO、自治会・地域運営組織や老人クラブ等地域組織、公民館などから地域活動の担い手と期待される方を推薦していただくしくみです。

【持ち込みの場合の受付時間】 平日の午前8:30～午後5:00まで

●申込期間

令和8年4月1日(水)～令和8年7月31日(金)(消印有効)

受講者の決定及び通知

●決定方法

受講申込書をもとに決定します。申込者が受け入れ可能人数を超えた場合は、地域推薦の方を優先して決定し、東西各校において原則として公開抽選を実施します。

抽選の有無及び抽選を実施する場合の時間・会場等については、8月6日(木)に本学園ホームページ上でお知らせいたします。

抽選予定日:令和8年8月7日(金)

●決定通知

8月中旬に郵便にて発送します。

令和8年度 学園生を募集します

募集内容

●受講資格

原則として県内に在住で、学習意欲が旺盛であり、かつ地域活動に関心のある方。

※60歳以上の方を基本としますが、60歳未満の方も受講できます。

※シマネスクくにびき学園卒業生も受講できます。

●募集定員

○東部校 50名程度

○西部校 25名程度

修学期間など

●修学期間

2年間(前期課程1年・後期課程1年) 令和8年9月～令和10年8月

●年間授業日数 …………… 40日程度

●登校日 ……………東部校:毎週火曜日/西部校:毎週金曜日

※年末年始、8月を除く。

※行事や現地学習、フィールドワーク等により登校日を変更する場合があります。

※後期編入制度もあります。詳細は各校へお問い合わせください。

修了認定

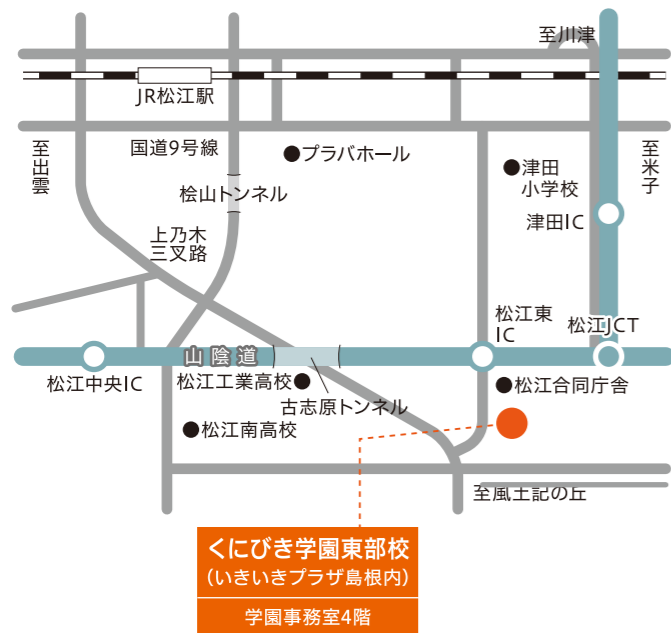
○所定の課程を修了した学生(原則として、出席日数3分の2以上出席)で、
校長が認めた方は、修了を認定します。

修了を認定した学生には、修了証を授与します。また、県知事より「わが島根(まち)づくりマイスター」*の称号が授与されるとともに、バッジと名刺が交付されます。

*わが島根(まち)づくりマイスターとは、くにびき学園を修了された方などに地域におけるボランティア活動等を通じ、地域づくりに貢献することを期待して授与される称号です。

MAP

学習拠点



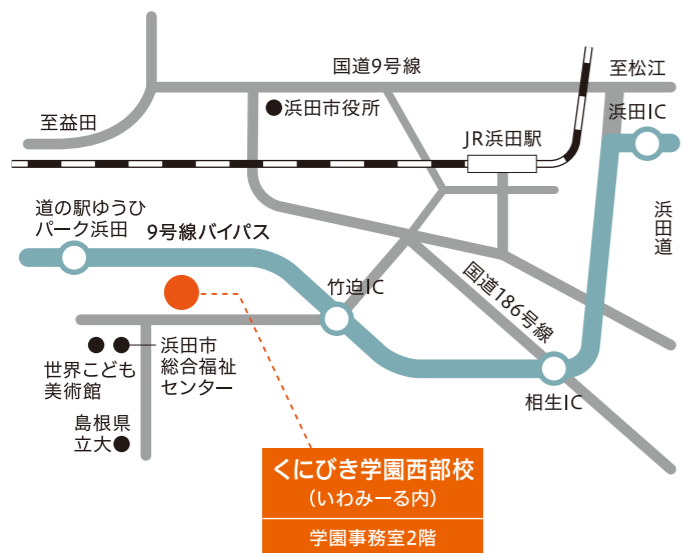
■くにびき学園 東部校

〒690-0011
松江市東津田町1741-3
いきいきプラザ島根内
社会福祉法人
島根県社会福祉協議会
TEL.0852-32-5981
(午前8:30から午後5:00まで)

お問い合わせは
こちら



mail:kunibiki@fukushi-shimane.or.jp



■くにびき学園 西部校

〒697-0016
浜田市野原町1826-1
いわみーる内
社会福祉法人
島根県社会福祉協議会
石見支所
TEL.0855-24-9336
(午前8:30から午後5:00まで)

お問い合わせは
こちら



mail:gakuen-w@fukushi-shimane.or.jp

運営主体 社会福祉法人 島根県社会福祉協議会

くにびき学園は島根県の補助を受けて、
社会福祉法人島根県社会福祉協議会が運営しています。



学習内容などの学園説明、
授業見学は、ご希望に応じて
対応いたします。事前に
各校にお問い合わせ・お申
し込みください。

授業日程はくにびき学園
ホームページで公開して
おりますので、参考にして
ください。

動画で見る! くにびき学園



①しまねっこの宅配便 くにびき学園編



②くにびき学園制作 紹介動画