

# ぬま大学第11期生募集中!

生活の中に「不便さ」をプラス!



ゲストハウスの可能性を広げよう!



対話を通して心を豊かに



継続する学びのコミュニティづくり



まちの統計屋さん

あなたらしいエンディングの形



地元の海産物をもっと食べよう!



おいしいのお届け屋さん



ぬま大学は、  
あなたの『やってみたい』  
を応援します!

自分を表現



できる空間をつくりたい



オンラインで助け合えるコミュニティをつくりたい

魅了される街「気仙沼」から学ぶ!



来たる日の出土のために



「豊か」がめぐる居場所づくり



やるやる!



ぬま大学とは

「気仙沼で何かやってみたい」  
そんな思いをもつ若者が、約半年間、全6回の講義を通して、気仙沼で実行するプラン(マイプラン)をつくりあげていくプログラムです。

2025 第11期生  
募集期間  
04.01(火) - 05.07(水)

主催/気仙沼市 企画・運営/合同会社 colere



# こんな人集まれ!

対象 20~30代 気持ちの方

受講費 無料

受講会場 気仙沼市内各所  
またはオンライン

## 気仙沼で何かやってみたい! という思いをもつ若者

# 約10名

ぬま大学は、あなたの「やりたい」をかたちにする半年間の実践塾です。

自分と地域がつながることを大切にしたい全6回の講義を通して、気仙沼で実行するプラン（マイプラン）をつくりあげていきます。

市内外の地域で活動している先輩や同世代とつながり、小さなアクションを積み重ねながら、あなたと気仙沼、互いにわくわくがうまれるプランづくりを目指しています。「私は気仙沼でこうやって生きていきたい」という自分のありたい姿と、それを実現するためのマイプランを一緒に作り、このまちで納得感ある暮らしを見つけてみませんか？



これまでのぬま大学の様子は  
こちらをご覧ください。

### ぬま大学の POINT

#### 01 わくわくから始める マイプランづくり

マイプランづくりは、好きなこと・興味があることなど、わくわくする気持ちからスタートします。もちろん、すでにやっていることでも大丈夫です。

#### 02 たくさんの 出会いとつながり

市内外の地域で活動する先輩や、同じ悩み・思いをもつ同世代と出会うことができます。目標に向かうなかでの新しい出会いは、きっと一生モノです。

#### 03 心強い サポート体制

受講生一人ひとりにコーディネーターという応援者がつき、講義の時間以外でも手厚くサポート。卒業後ももちろん、活動をサポートします！

### ぬま大学卒業生の声

こんなにも深く多角的に自分と向き合う経験をしたのは初めてで、講義のたびに新しい発見がありました。「あれもしたい、これもしたい」と散らかった状態から全てを引っ張り出して整理し直せたことで、自分のやりたいことが明確に浮かび上がってきました。  
なにかにモヤモヤしている人は、参加してみると新しい大きな発見があるかもしれません！



政岡 香凛さん  
ぬま大学第10期生

### コーディネーターの声

自分が知らなかったひと・もの・ことに出会えるぬま大学。「やらねばならないこと」に追われる日々の中で、自分が想像する未来や目標について考える素敵な機会にきっとなるはず。年齢も価値観も違う仲間と試行錯誤しながら、新しい挑戦に一步踏み出してみませんか？どんな仲間に出会えるか、私達もワクワクしながら待ってます！



足立 岬  
株式会社うおまち

### カリキュラム

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	最終報告会
自分と仲間を知る	「マイプラン」を知る	「やりたいの根っこ」を考える① 「誰のために」を考える①	「やりたいの根っこ」を考える② 「誰のために」を考える②	つくりたい未来を描く	思いを発信する
6/01 日 13:00~17:30	6/29 日 13:00~17:30	7/27 日 13:00~17:30	9/07 日 13:00~17:30	10/05 日 13:00~17:30	11/09 日 13:00~17:30

\*こちらの講義の他にもオプション講義を予定しています。 \*各講義で託児サービスを用意します。

#### 対話

多様な人との対話を通して自分の想いの根っこを探り、言葉にしていきます。



#### 小さなアクション

自分で決めた小さなアクションと、振り返りを重ね、深めていきます。



#### 先輩の話を聞く

地域で活動する講師や先輩の話を聞き、活動のヒントを学びます。



### 申込方法

右記 QR のエントリーフォームより  
申込みください！

応募期間 4/1(火) ~ 5/7(水)  
※応募多数の場合、選考にて決定。



#### 説明会

日時: 4/18(金) 19:00~20:30

会場: 気仙沼市まち・ひと・しごと交流プラザ 2F  
スクエアシップ (南町海岸1-11)

※詳しくは QR をご覧ください。

