

いくつになっても現役で行こう！



# 55才からの生涯現役セミナー

参加者募集

受講無料

厚生労働省

長野労働局委託事業：生涯現役社会実現環境整備事業

受託者

長野県高齢者生活協同組合

55歳以上の方を対象に、「超高齢化社会に向けこれからの暮らしをどうデザインしていくのか、どう社会参加をしていきいきと生涯現役で暮らして行けるのか」をテーマにセミナーを開催します。この機会にこれからの暮らし方を考えてみませんか？

## ◎セミナー詳細

(セミナーの地区別日程は裏面でご案内⇒)



セミナー内容	講師
○現在の年金制度など社会保障制度や税金などのあらまし ・中高齢期の雇用保険加入と受給 ・年金制度と年金は何歳から受給したらよいのか？ ・定年後の医療保険、介護保険	社会保険労務士 青木怜司氏 小口智世氏
○定年後の生活設計 ・老後の生活と資金 ・資産運用と相続税 ・保険の見直し	ファイナンシャル プランナー 後藤厚裕氏 須山棋洪氏 田中聡明氏
○地域の雇用情勢と再就職ポイント ・地域全体の求人状況 ・再就職を有利にするポイント ・中高年の求人状況（職種と求人数） ・職業訓練制度	各地域のハローワーク 統括職業指導官が 担当します。
○資格と仕事おこし ・これから注目される資格 ・家の近くで年金プラスαの仕事おこし ・地域で必要とされる仕事	長野県高齢者生活協同 組合 鈴木友子氏
○再就職に向けて ・自分の「強み」を発見 ・職務経歴書の書き方、面接の要点とマナー ・求められる人材	キャリアコンサル ティング技能士2級 霜鳥光氏
○健康寿命を延ばす ・大切にしたい「運動」「食事」「口腔ケア」 ・体力を知ろう（握力、柔軟性、バランス）	介護予防指導士 鈴木友子氏

## ◎セミナー後のご相談



セミナー終了後に「相談コーナー」を設置し、皆さんのこれからの暮らしについてのご相談を受付ます。またセミナー日以降でもお電話・FAX等で相談を受け付けております。

ご相談問い合わせ先：長野県高齢者生活協同組合

北信地域：026-217-3601 中信地域：0263-50-8439 東信地域：0267-78-5070

南信地域：0265-23-1109 FAX番号：026-263-2385

# ★生涯現役セミナー日程表

※事前に電話又はFAXでお申込み下さい。(当日受付も可能です。)

地区	日程	会場	セミナー内容	申込先
伊那市	8月18日(火) 13:30-17:00	伊那市生涯学習センター(伊那市荒井3500-1いなっせ内) ☎0265-78-5801	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の年金制度等社会保障制度や税金のあらまし</li> <li>定年後の生活設計</li> <li>地域の雇用情勢と再就職ポイント</li> </ul>	南信地域センター ☎0265-23-1109 FAX 0265-23-1139 (FAXの方は下の申込書を記入して、FAX下さい。)
諏訪市	8月19日(水) 13:30-17:00	諏訪市文化センター(諏訪市湖岸通り5-12-18) ☎0266-58-4807	<ul style="list-style-type: none"> <li>再就職に向けて</li> </ul>	
長野市 (2日連続講座)	8月27日(木) 13:30-16:30	若里市民文化ホール(長野市若里3-22-2) ☎026-223-2223	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の雇用情勢と再就職ポイント</li> <li>資格と仕事おこし</li> <li>健康寿命を延ばす</li> </ul>	北信地域センター ☎026-217-3601 FAX 026-263-2385 (FAXの方は下の申込書を記入して、FAX下さい。)
	8月29日(土) 13:30-16:30	長野市東北老人福祉センター(長野市大字富竹962-5) ☎026-296-5570	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の年金制度等社会保障制度や税金のあらまし</li> <li>定年後の生活設計</li> <li>再就職に向けて</li> </ul>	
松本市	8月28日(金) 9:00-15:30	松本勤労者福祉センター(松本市中央4-7-26) ☎0263-35-6286	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の年金制度等社会保障制度や税金のあらまし</li> <li>定年後の生活設計</li> <li>地域の雇用情勢と再就職ポイント</li> </ul>	中信地域センター ☎0263-50-8439 FAX 0263-31-8201 (FAXの方は下の申込書を記入して、FAX下さい。)
安曇野市	9月11日(金) 9:30-16:00	豊科交流学习センターきぼう予定(安曇野市豊科5609-3) ☎0263-71-4033	<ul style="list-style-type: none"> <li>資格と仕事おこし</li> <li>再就職に向けて</li> </ul>	
飯田市 (2日連続講座)	9月4日(金) 13:30-16:30	飯田勤労者福祉センター(飯田市東栄町3108-1) ☎0265-22-7494	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の年金制度等社会保障制度や税金のあらまし</li> <li>定年後の生活設計</li> <li>地域の雇用情勢と再就職ポイント</li> </ul>	南信地域センター ☎0265-23-1109 FAX 0265-23-1139 (FAXの方は下の申込書を記入して、FAX下さい。)
	9月5日(土) 13:30-16:30	(両日同じ会場)	<ul style="list-style-type: none"> <li>資格と仕事おこし</li> <li>再就職に向けて</li> <li>健康寿命を延ばす</li> </ul>	

**FAX申込書** (各担当地域までFAX下さい。)

地区名	日程	申込者氏名	連絡先