

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？

〈※雇用保険受給者の方は、求職活動実績となりますので、証明書を発行します。〉

## ◎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
<b>○現在の年金などの社会保障制度や税金のあらまし</b> <ul style="list-style-type: none"><li>中高齢期の雇用保険加入と受給</li><li>年金制度と年金は何歳から受給したらよいのか？</li><li>定年後の医療保険、介護保険</li></ul>	社会保険労務士 青木怜司氏 小口智世氏 渡辺康子氏
<b>○定年後の生活設計</b> <ul style="list-style-type: none"><li>老後の生活と資金</li><li>保険の見直し</li><li>資産運用と相続税</li></ul>	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 渡辺康子氏
<b>○地域の雇用情勢と再就職ポイント</b> <ul style="list-style-type: none"><li>地域全体の求人状況 ・中高年の求人状況（職種と求人数）</li><li>再就職を有利にするポイント ・職業訓練制度</li></ul>	各地域のハローワーク 統括職業指導官又は 職業指導官が 担当します。
<b>○資格と仕事おこし</b> <ul style="list-style-type: none"><li>これから注目される資格 ・地域で必要とされる仕事</li><li>家の近くで年金プラスαの仕事おこし</li></ul>	長野県高齢者生活協同 組合 鈴木友子氏
<b>○再就職に向けて</b> <ul style="list-style-type: none"><li>自分の「強み」を発見 ・求められる人材</li><li>職務経歴書の書き方、面接の要点とマナー</li></ul>	キャリアコンサル ティング技能士2級 霜鳥光氏
<b>○健康寿命を延ばす</b> <ul style="list-style-type: none"><li>大切にしたい「運動」「食事」「口腔ケア」</li><li>体力を知ろう（握力、柔軟性、バランス）</li></ul>	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けます。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	10月8日(木) 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>現在の年金などの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> <li>再就職に向けて</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。)
松本市	10月14日(水) 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>現在の年金などの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> <li>資格と仕事おこし</li> <li>再就職に向けて</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。)
上田市	10月17日(土) 13:30-16:30	上田市交流文化芸術センター〈サントミュージーゼ〉(上田市天神3-15-15) ☎0268-27-2000	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の年金などの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>	東信地域センター ☎0267-78-5070 FAX 0267-78-5093 (FAXの方は下の申込書を記入して、FAX下さい。)
小諸市	10月21日(水) 13:30-16:30	「こもろプラザ」小諸市市民交流センター(小諸市相生町3-3-3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の年金などの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> <li>資格と仕事おこし</li> </ul>	
飯田市	10月31日(土) 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>現在の年金などの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>	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。)

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