

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才以上の方を対象に、「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
○現在の年金などの社会保障制度や税金のあらまし ・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 伶司氏
○定年後の生活設計 ・老後の生活と資金 ・保険の見直し ・資産運用と相続税	ファイナンシャル プランナー 後藤 厚裕氏
○地域の雇用情勢と再就職ポイント ・地域全体の求人状況 ・中高年の求人状況（職種と求人数） ・再就職を有利にするポイント ・職業訓練制度	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。
○資格と仕事おこし ・これから注目される資格 ・地域で必要とされる仕事 ・家の近くで年金プラスαの仕事おこし	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 ・求められる人材 ・職務経歴書の書き方、面接の要点とマナー	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 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
須坂市 (2日連続講座)	12月4日(金) 13:30~16:30	勤労青少年ホーム 創造の家(須坂市臥 竜 6-25-1) ☎026-248-0393	・地域の雇用情勢と再就職ポイント ・現在の年金などの社会保障制度や 税金のあらまし ・健康寿命を延ばす	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。)
	12月5日(土) 13:30~16:30		・定年後の生活設計 ・資格と仕事おこし ・再就職に向けて	
中野市 (2日連続講座)	1月15日(金) 13:30~16:30	中野勤労者福祉セ ンター(中野市三好 町 1-4-27) ☎0269-22-5354	・地域の雇用情勢と再就職ポイント ・資格と仕事おこし ・健康寿命を延ばす	
	1月16日(土) 13:30~16:30		・現在の年金などの社会保障制度や 税金のあらまし ・定年後の生活設計 ・再就職に向けて	

FAX申込書(北信地域センターまでFAX下さい。)

地区名	日程	申込者氏名	連絡先

シンポジウム「生涯現役の仕事と地域貢献をめざして」も開催します。

11月29日(日) 13:15~16:30 長野市吉田公民館(長野市吉田 3-22-41 ノルテ長野内)

55才以上を対象にこれからの社会の流れから生涯現役で働き、地域参加していくためにどのようなことが必要なのか、皆さんで考えてみませんか?

○講演 「高齢期の生活設計」 門倉 貴史 氏

○パネルディスカッション 「生涯現役の仕事と地域貢献」

○問い合わせ先: 北信地域センター ☎026-217-3601 ※事前申込不要

