WORKWORKとちぎ　JOB MALL とちぎジョブモール
栃木県が運営するとちぎの就職支援サイト
～就職のための様々な情報をお届けします～

平成２８年度　１０月～３月

シニアセミナー

とちぎ　生涯現役シニア応援センター　ぷらっと

日時			テーマ	講師
10月	17日	月	**セカンドライフをデザインしよう** **第1部　生涯現役であり続けよう！** ・人生は楽しいオーケストラ ～マイシンフォニーを奏でましょう～	（株）日本クリエート 産業カウンセラー 坂東 史重 氏
			第２部　セカンドライフをデザインするセミナー ・エンディングノート活用法 ～価値観を整理し豊かな未来を築く～ ・ライフプラン、マネープランの作成 ～大切な時間を大切に使うために～	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 長倉　章　氏
11月	14日	月	**セカンドライフを充実させるパソコン活用術** ・パソコンを利用したコミュニケーション ・思いを伝えよう、大切な人へ	（株）日本クリエート シニアＰＣインストラクター 野尻　晴美 氏
	28日	月	**再就職活動セミナー　～準備編～** ・求人の見つけ方と高齢者の再就職の現状 ・キャリアの棚卸（自己分析）と第２の適職探し ～経験は思うような評価は得られない。 でも、思う以上の価値があるのです～	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 長倉　章　氏
12月	12日	月	**自分にアプローチしよう　リラックス体操** ・ココロの安定と癒しを手に入れるリラックス体操 ・椅子で行う簡単ヨガ	ヨガインストラクター Ａｙａｋｏ　Ａｎｎａｐｕｍａ氏
	26日	月	**再就職活動セミナー　～実践編～** ・シニアだから光る「志望動機」「自己アピール」の作成法 ・評価される「応募書類」の書き方 ・シニアの面接対策　～よく聞かれる質問にどう答えるか～	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 長倉　章　氏
1月	16日	月	**オリンピック目前！観光資源を活かしたまちづくり** ・地元の魅力を再発見！ ・観光資源を活かしたまちづくり	栃木市観光ボランティア 会　長 清田　順子 氏
	23日	月	**セカンドライフのメンタルヘルス** ・こころも健康が一番！ ・シニア世代だからこその悩み解消術を直伝！	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 長倉　章　氏
2月	13日	月	**介護ボランティアと社会貢献** ・介護ボランティアのやりがい教えます！ ・ボランティアをやりながら、身内への介護知識も得られます。	（有）ライフファイナリスト大島 株式会社　すみれ　取締役 福田 鶴枝　氏
	27日	月	**大人のコミュニケーション力講座** ・第２のキャリアを支える家族との関わり方を考える ・新たな職場での若者とのコミュニケーション方法	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 長倉　章　氏
3月	13日	月	**知ってトクするシニア世代のキーワード** ・“ワンランク上”のシニアになるために知っておきたいこと	人生設計士 税理士 田中　良平 氏
	27日	月	**再就職活動体験談と交流編** ・再就職に成功した方の体験談に学ぶ ・参加者同士の交流、情報交換会	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 長倉　章　氏

平成２８年度　１０月～３月

シニアセミナー

とちぎ生涯現役シニア応援センター　ぷらっと及びとちぎジョブモールでは、
ボランティア活動から就労までの様々なテーマで、
シニア世代の社会参加を応援するためのセミナーを開催しています。

（各回共通）
対象：中高年齢者
場所：とちぎ生涯現役シニア応援センター　ぷらっと内
（宇都宮市駅前通り 1-3-1　KDX 宇都宮ビル　３階）
時間：１４：００～１６：００
定員：20 名（先着順）

受　講　申　込　書

氏名					
性別	男 ・ 女				
年齢					
住所					
電話番号					
受講希望日	日程			テーマ	受講希望（○をつけてください）
	10 月	１７日	月	セカンドライフをデザインしよう	
	11 月	１４日	月	セカンドライフを充実させるパソコン活用術	
		２８日	月	再就職活動セミナー　～準備編～	
	12 月	１２日	月	自分にアプローチしよう　リラックス体操	
		２６日	月	再就職活動セミナー　～実践編～	
	1 月	１６日	月	オリンピック目前！観光資源を活かしたまちづくり	
		２３日	月	セカンドライフのメンタルヘルス	
	2 月	１３日	月	介護ボランティアと社会貢献	
		２７日	月	大人のコミュニケーション力講座	
	3 月	１３日	月	知ってトクするシニア世代のキーワード	
		２７日	月	再就職活動体験談と交流編	

直接来所またはお電話、FAX で
・とちぎ生涯現役シニア応援センター　ぷらっと
電話：028-622-3018　FAX：028-622-3098
・とちぎジョブモール
電話：028-623-3226　FAX：028-623-3236　までお問い合わせください。