

東京労働局と東京都で開催

セカンドライフのための

# シニアしごとEXPO<sup>◎</sup> 2018

人生100年時代を見据えた働き方を、楽しいイベントや合同就職面接会を通して考えていきます。

## ステージプログラム

ステージ	10:50~11:40	再就職支援セミナー「再就職に向けて、自分を磨く」 講師:木暮桂子氏
	11:50~12:40	コンビニスタッフお仕事説明会
	13:00~13:30	シルバー人材センターによる体操教室
	14:20~14:50	林家木久扇氏トークショー「僕の人生、落語だよ!」
	15:00~15:50	マネーセミナー「高齢期の資産形成プランニング」 講師:蔭山あずさ氏

## その他のメニュー

健やかな生活を手に入れるためのエクササイズや健康測定も実施!



### シニアヨガ教室 (新宿会場のみ実施)

シニアの皆さまも無理なく楽しく行える「椅子に座って行うヨガ」を体験できます。

■実施時間/11:30~、13:00~、15:00~(1回当たり30分)  
※各回定員(50名)になり次第受付を終了させていただきます。



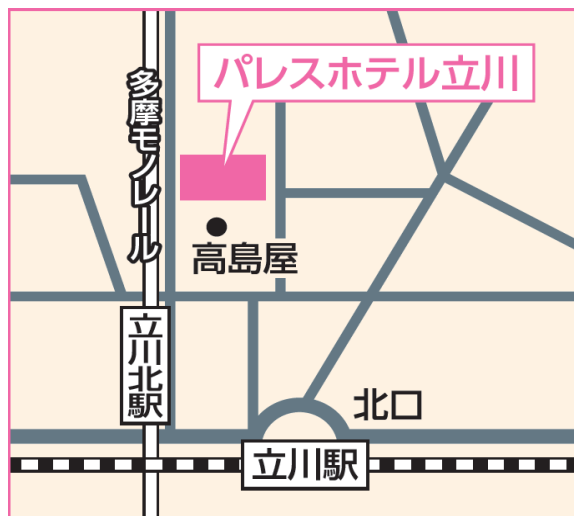
### シニア向け健康測定

骨健康度、血管年齢、自律神経バランス、カラダのバランス能力などを測定します。

■新宿会場/11:30~16:00 ■立川会場/11:00~15:30  
※会場によって測定メニューが異なります。

## 会場アクセス

- JR立川駅北口、多摩モノレール立川北駅より歩行者デッキで直結
- 徒歩で立川駅北口より3分、立川北駅より2分



イベントの詳細は公式ホームページをご覧ください。

シニアしごとEXPO

検索

10月3日(水)は新宿会場にて、シニアしごとEXPO・合同就職面接会を開催します。