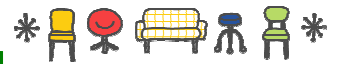




平成29年度 10月～3月



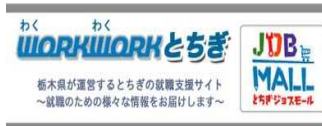
わく わく
WORKWORKとちぎ
栃木県が運営するとちぎの就職支援サイト
～就職のための様々な情報をお届けします～
JOB MALL
とちぎジョブモール

シニアセミナー

生涯現役シニア
応援センター
とちぎ
ぷらっと

日時			テーマ	講師
10月	23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～  第2部 セカンドライフをデザインするセミナー ・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～	(株)日本クリエート 産業カウンセラー 坂東 史重 氏
			とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 奥田 照幸 氏	
11月	13日	月	コミュニケーション・ラーニング ・TA(交流分析)で学ぶ「時間の構造化」 ・あなたが望むコミュニケーションは? ～ストローク密度と自律的時間の構造化 	NPO キャリア・コンサルタント協会 栃木県事業部 大島 翠 氏
	27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 奥田 照幸 氏
12月	11日	月	みんなでロコモチャレンジ ・ロコモティブシンドロームって何? ・ロコモ度テストやロコトレの実践	とちぎりハビリテーションセンター 整形外科医長 石川 義久氏 リハビリテーション部長 藤平 淳一氏
	25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 奥田 照幸 氏
1月	15日	月	お手軽ヨガでココロの安定と癒しを ・腹式呼吸で自分にアプローチ ・腹式呼吸、顔ヨガ、椅子ヨガ、リラックス体操	ヨガインストラクター Ayako Annapuma氏
	22日	月	セカンドライフのメンタルヘルス ・ココロも健康に。シニアのメンタルヘルス  ・シニア世代の悩みと不安解消術	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 奥田 照幸 氏
2月	19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! ・介護ボランティアの知識と身内への介護知識提供	(有)ライフファイナリスト大島 (株)すみれ 福田 鶴枝 氏
	26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	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 奥田 照幸 氏
3月	12日	月	シニアの社会参加サポートとコミュニティ ・NPO 活動、コミュニティビジネス等の活動と制度 ・具体的な活動知識や情報	(株)日本クリエート 産業カウンセラー 坂東 史重 氏
	26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 奥田 照幸 氏

平成29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 受講料：無料
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 (事前申込優先、先着順)

受講申込書

お名前				性別	男・女	
年齢	歳			居住市町	市・町	
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	23日	月	セカンドライフをデザインしよう		
	11月	13日	月	コミュニケーション・ラーニング		
		27日	月	再就職活動セミナー ～準備編～		
	12月	11日	月	みんなでココモチャレンジ		
		25日	月	再就職活動セミナー ～実践編～		
	1月	15日	月	お手軽ヨガでココロの安定と癒しを		
		22日	月	セカンドライフのメンタルヘルス		
	2月	19日	月	介護ボランティアと社会貢献		
		26日	月	大人のコミュニケーション力講座		
3月	12日	月	シニアの社会参加サポートとコミュニティ			
	26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

