



わく わく
WORKWORLD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

平成30年度 10月～3月



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	22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るために！ ・セカンドライフプラン 	(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 ・価値観を整理し豊かな未来を築く ・第2のライフワーク、マネープランについて考えましょう	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	12日	月	コミュニケーション・ラーニング ② ・TA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日本キャリア・コンサルタント 協会 栃木県事業部 大島 翠 氏
	26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 ・再就職のために自己分析を行い、自らのキャリアを整理しましょう	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	10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、ロコトレの実践 	(独)栃木県立リ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	火	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 ～就職活動の実践方法伝えます～	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 奥田 照幸 氏
1月	21日	月	腹式呼吸で自分にアプローチ お手軽ヨガでココロの安定と癒しを ・リラックス体操と腹式呼吸 ・ストレッチと簡単ヨガ（瞑想タイム付） 	ヨガインストラクター Ayako Annapuma 氏
	28日	月	セカンドライフのメンタルヘルス ・生き生き働くために必要な健康を維持・向上する運動・食生活・メンタルを整えます 	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 奥田 照幸 氏
2月	18日	月	community development 魅力ある町 生きがいと地域活性化 ・町のビジョンづくり 私にできる身近な支援	宇都宮市雀宮地区まちづくり ビジョン担当委員 高尾 憲弘 氏
	25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 ・新たな職場での多様な人とのコミュニケーションについて考えます	とちぎジョブモール キャリアカウンセラー 奥田 照幸 氏
3月	11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
	25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を交え参加者同士情報交換を通じた交流 	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30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(先着順)

受講申込書

氏名					
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 (0をつけてください)
	10月	22日	月	セカンドライフをデザインしよう	
	11月	12日	月	コミュニケーション・ラーニング②	
		26日	月	再就職活動セミナー ～準備編～	
	12月	10日	月	みんなでココモチャレンジ	
		25日	火	再就職活動セミナー ～実践編～	
	1月	21日	月	お手軽ヨガでココロの安定と癒しを	
		28日	月	セカンドライフのメンタルヘルス	
	2月	18日	月	community development 魅力ある町 生きがいと地域活性化	
		25日	月	大人のコミュニケーション力講座	
3月	11日	月	シニアの社会参加サポートとコミュニティ		
	25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

