



平成30年12月開催分

シニアセミナー



★12月10日(月) 14:00~16:00 開催

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



講師 (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

★12月25日(火) 14:00~16:00 開催

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~



講師 とちぎジョブモール キャリアカウンセラー

奥田 照幸 氏

【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

【席数】 20名 (事前申込優先、先着順)

【申し込み】

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 までお申込み下さい

お名前		性別	男 女
居住市町	市・町	年齢	歳
電話番号		参加希望	12月10日・12月25日 (○をつけてください)

★両日とも参加することも可能です