

# 定年退職後の働き方を考える

## ～希望する年齢まで働き続けるために～

60歳以降も充実した人生を送る1つの方法として「働き続けること」を提案します。  
 今後、収入・心身の健康・生きがいを得ることができる働き方を選んでいくために  
 ライフプランを作りながら、ご自身の気持ちを整理してみませんか？  
 生涯現役を実践中の講師陣が、再就職に役立つ具体的なノウハウを提供します。

### セミナー日時

2019年10月12日(土) 11:00～17:00 (開場10:30～)  
 ※昼休憩(11:50～12:50)

会場：東京しごとセンター 地下2階 講堂

プログラム：① 仕事とライフプラン  
 ② 仕事とマネープラン  
 ③ 仕事と健康プラン  
 ④ 就職活動とキャリアプラン

対象者：概ね60歳以上の方で、  
 しごとセンターの登録をされている方

※しごとセンター未登録の方はセミナー前日までに登録をお願いいたします。尚、ご登録時には  
 今後の就職活動に向けたヒヤリングをさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

受講料：無料

定員：80名(申込み先着順)

申込み開始：9月2日(月)より受付を開始します。

申込み方法：裏面参照

お持物：可能な方はご自身の「ねんきん定期便」をご持参ください。

当日のセミナーをより深く理解することが出来ます。

年金を既に受給している方は、ご自身の1回あたりの受給額をご確認ください。※ライフプラン作成時に使用します。

こんなことが  
 知りたい

- 60歳、65歳以降の収入・支出と対策
- 年齢をハンディーにしない!健康づくり
- 人生のリスク管理と夢の実現のために
- 再就職成功のためのノウハウ
- 具体的な事例紹介

### 今後のセミナー スケジュール

※変更する場合がございます

| セミナー日程 | 12月7日(土)  | 2020年 2月8日(土) | 3月7日(土)  |
|--------|-----------|---------------|----------|
| 申込み開始日 | 11月1日(金)～ | 1月6日(月)～      | 2月3日(月)～ |

### 個別相談

後日実施 !! ライフプラン相談

※無料・予約制(セミナー当日に受付)  
 ※お申込者多数の場合は抽選となります。

セミナーをご受講頂いた方の中から、5名様に無料個別相談会を実施します。  
 個別相談会は2回に分けて行い、ライフプラン作成の支援をいたします。

日程

第1回：2019年10月19日(土) 9:30～16:30(60分/人)

第2回：2019年10月26日(土) 9:30～16:30(60分/人)



お問い合わせ先 《ご利用案内》東京しごとセンター シニアコーナー

☎03(5211)2335 <https://www.tokyoshigoto.jp/senior/>

※この事業は、(公財)東京しごと財団より委託を受け、「一般社団法人 中高年齢者雇用福祉協会」が運営しています。



# お申込み方法

お申込み方法は下記1、2、3いずれかの方法でお願いいたします。

お申込みは、**9月2日(月)**より先着順に受け付けます。定員になり次第、締め切らせていただきます。

## 1. お電話によるお申込み

☎ **03-5211-2335**

**受付** 平日:9:00~20:00  
土曜:9:00~17:00

## 2. ご来所によるお申込み

**東京しごとセンター**

シニアコーナーに直接お越しください。

## 3. HPからのお申込み

**東京しごとセンター** ホームページ

<https://www.tokyoshigoto.jp/senior/>  
「イベントカレンダー」よりお申込みいただけます。

## 参加申込みの際にお伺いする個人情報の取り扱いについて

お申込み時に、以下をお伺いします。個人情報の利用目的は、下記のとおりです。それ以外の目的では使用いたしません。

- ①「お名前」セミナー当日の予約確認のため
- ②「年齢」セミナー対象年齢かどうかの確認及びどの年齢の方が多いかの参考にさせていただくため
- ③「連絡先電話番号」突発的な事情でセミナーが取りやめになる等の変更が生じた場合に連絡を差し上げるため
- ④「東京しごとセンターの登録番号」登録の有無の確認及び未登録の方へのご案内のため
- ⑤「セミナーを知ったきっかけ」今後の広報活動をより効果的に行うための参考にさせていただくため

なお、東京しごとセンターのプライバシーポリシーは、以下URLをご参照ください。

<https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/>

# シニアコーナーのご案内

## ● 就業相談・職業紹介

55歳以上の方を専門としたアドバイザーが、高齢者の求人状況や活動のポイントなどをまじえ、仕事に関するきめ細かな相談を行います。職業紹介は、ハローワーク飯田橋との連携により実施しています。

## ● 就活スタートセミナー(事前予約制)

シニアの一般的な仕事内容・賃金額など、シニア世代の再就職の現状をお伝えします。  
開催日時は、上記お申込みまでお問合せ下さい。

## ● 再就職支援セミナー(事前予約制)

シニアの方の求職活動のノウハウを学ぶセミナーです。

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| 「履歴書の書き方」     | 毎週水曜日 13:30~14:30 / 毎月第1土曜日 10:00~11:00      |
| 「職務経歴書の書き方」   | 毎週水曜日 15:00~16:00 / 毎月第2土曜日 10:00~11:00      |
| 「求人の見方・探し方」   | 毎週木曜日 13:30~14:30 / 毎月第3土曜日 10:00~11:00      |
| 「面接のポイント」     | 毎週木曜日 15:00~16:00 / 毎月第4土曜日 10:00~11:00      |
| 「職務経歴書の棚卸し体験」 | 毎月第1金曜日 14:00~16:00 (「職務経歴書の書き方」セミナー受講済の方対象) |
| 「面接のロールプレイング」 | 毎月第2金曜日 14:00~16:00 (「面接のポイント」セミナー受講済の方対象)   |



※シニアコーナーのご利用に際しては、前日までにしごとセンターのご登録が必要です。



# 東京しごとセンター

## 交通のご案内

### 〈飯田橋駅から〉

- JR中央・総武線「東口」より徒歩7分
- 都営地下鉄大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分
- 東西線「A5出口」より徒歩3分

### 〈九段下駅から〉

- 東西線「7番出口」より徒歩8分
- 半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3番出口」より徒歩10分