

参加費
無料

求職活動
実績対象

ミドルシニア向け 再就職支援セミナー

(第4回)

2026年
日時：12月22日(火)10:00~16:00

申込締切
12月11日(金)

- ①10:00~12:00 生涯現役実現コース
- ②13:00~16:00 キャリアチェンジ実現コース

会場：尾張一宮駅前ビル(i-ビル)
2階大会議室

一宮市栄3丁目1番2号

※駅ビルの駐車場利用は有料になります。
(割引サービスなし)

定員：各コース15名 [定員になり次第締切
両コースの参加も可]



講座内容

①生涯現役実現コース

～年齢にとらわれず仕事を続け、
第二の人生を楽しむ～

体力チェックや健康体操を通じて、今の
「働くための体力」を見える化します。
これからの働き方に必要な健康づくりを
一緒に考えるセミナーです。

②キャリアチェンジ実現コース

～自分の価値を再発見し、
未来の働き方を描く～

応募書類のサンプルを使い、再就職に
役立つポイントを学ぶセミナーです。
自己分析とグループワークで働き方の
希望を整理し、一歩踏み出すヒントが
得られるセミナーです。

受付時間：①9:30~10:00 ②12:30~13:00

対象者：愛知県内で求職活動を行っている概ね45歳以上の方
※雇用保険受給者は求職活動実績となります。

申込方法：12月11日(金)までに二次元コードまたはメールにてお申し込みください。
※メールの場合、参加申込書(裏面)を添付してお申し込みください。
※申込受付後に事務局から申込完了メールを送信します。

持ち物：筆記具 ※昼食は各自ご用意ください。

服装：体を動かしやすい服装、履物(スニーカー等) ※①のみ

申込フォーム



主催：愛知県 生涯現役支援事業
共催：一宮市
後援：愛知労働局

※本事業は、中高年事業団やまて企業組合 名古屋支店が愛知県から受託しています。



ミドルシニア向け再就職支援セミナー 講座内容

①生涯現役実現コース(10:00～12:00)

～年齢にとらわれず仕事を続け、第二の人生を楽しむ～

基礎的 内容

働くために必要な基礎体力の確認、仕事を続けるための生活リズムやコンディションの向上、健康を維持し長く働き続けるための日常的に実践できる体操など

実践的 内容

多様な働き方の事例紹介、健康維持・筋力向上のための体操、簡易的な体力測定、今後の働き方を考えるグループワークなど

講師

中高年事業団やまて企業組合 田中千津子氏
ヘルスケアアドバイザー（社会福祉士として福祉・介護分野での経験を踏まえ、健康維持と増進を基盤とした就労意欲の向上に尽力している）

②キャリアチェンジ実現コース(13:00～16:00)

～自分の価値を再発見し、未来の働き方を描く～

基礎的 内容

求職活動の心構え・方法、最近の雇用情勢、企業が採用したい中高年齢者の特徴、応募書類の作成方法、自身のできること・できないこと・大事にしている価値観を明確にする自己分析など

実践的 内容

中高年齢者の求人情報の集め方、サンプルを使った応募書類の作成ポイントの解説、面接対策、求職活動の悩みや今後の働き方を考えるグループワークなど

講師

中高年事業団やまて企業組合 志賀孝一氏
キャリアアドバイザー（民間会社人事部勤務、再就職支援会社勤務を経て現在に至る）

ミドルシニア向け再就職支援セミナー(第4回)参加申込書(メール申込用)

開催日:12/22(火)10:00～16:00 表面の二次元コードからお申し込みの場合、本申込書の提出は不要です。

※「両コース」「①コース」ご参加の方は保険加入手続きのため生年月日をお伺いします。
(保険料は事務局負担のため、参加者のご負担はございません。)

参加希望	☐ 両コース ☐ ①コースのみ ☐ ②コースのみ			
フリガナ		住 所	〒 ー	
名 前				
生年月日 (西暦)	19 / /	年 齢	歳	性 別
電 話		受講証明書の要／不要 必要 ・ 不要		
E-mail	@			

※ご記載いただいた事項は、本セミナーに関すること以外の目的には使用しません。

※セミナー当日、発熱等体調のすぐれない方については、参加をご遠慮ください。

※申込み後、キャンセルする場合は、電話にて事務局に連絡してください。

あいちミドルシニア
活躍サポートサイト

【事務局】 中高年事業団 やまて企業組合 名古屋支店(受託事業者)

【問合せ先】 メール:nagoya@yamate-kigyo.jp

FAX:052-585-0900

電話:052-585-0065 (月～金) 8:45～16:45

