

参加
無料

イキイキ

アクティブシニア就業応援

複数名での
参加も大歓迎！

働き続ける ための応援 セミナー

対象 県内にお住まいの概ね **55** 歳以上の方

定員 各会場 **25** 名程度

山口 KDDI 維新ホール
205A・B・C
(山口市小郡令和1丁目1番1号)

周南 周南市学び・交流プラザ
多目的ホール
(周南市中央町4番10号)

宇部 ヒストリア宇部
イベントホール
(宇部市新天町一丁目1番1号)

9/4 月
13:30~16:30

9/11 月
13:30~16:30

9/20 水
13:30~16:30

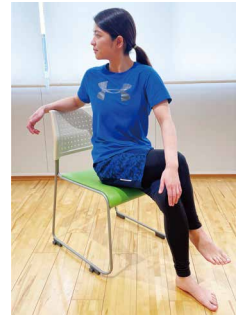
※山口会場 (KDDI 維新ホール) は無料でご利用いただける駐車場はございません。公共交通機関もしくは最寄りの有料駐車場をご利用ください。

第1部 ロコモ度チェック・健康増進セミナー

- ・ロコモ度チェックの実施
 - ・必要な筋肉や運動の紹介、生活習慣改善のアドバイス
- ロコモティブシンドロームのこと。
移動するための能力の低下や衰えた状態のこと。

ロコモとは？

ロコモ度チェックに
チャレンジ！



講師紹介 山口スイムサービス株式会社
メディフィットラボスポーツクラブ
・健康運動指導士 **鈴木 英明** 氏

インストラクター歴 25 年！
健康づくりセミナーの講師として活動中



第2部 働き方に関する相談会 ※ご希望の方のみ

山口しごとセンターキャリアカウンセラーによるお仕事相談

- ・これまでの経験を活かした仕事をしたい
- ・定年後を見据えて、今後を考えたい

就職に関する不安やもやもや
話してみませんか？



シルバー人材センターの紹介コーナー

<シルバー人材センター概要>

- ・県内各市町 14 センター
- ・会員数 9,025 名

シルバー人材センターは
60 歳以上の働くあなたを応援します。

あなたの毎日に
充実をプラス!!

主催：山口県・やまぐち働き方改革支援センター
共催：山口市・周南市 後援：宇部市

お申し込み方法は裏面にございます

イキイキ働き続けるための応援セミナー お申し込み方法

① ホームページ申込受付フォームでの申し込み（2次元コードからのアクセスも可）

下記アドレスにアクセスいただき、必要事項をご入力の上お申し込みください。

<https://y-hatarakikata.com/ouenseminar202309form/>



やまぐち働き方改革支援センター

検索

お申し込みいただいた方に申し込み完了メールを自動返信いたします。

迷惑メール対策の設定をされている場合は、当センターからのメールが受信できるよう設定の変更をお願いいたします。

② TEL・FAXでの申し込み

下記の参加申込書に必要事項をご記入いただき、下記申し込み先へ電話もしくはFAXにてお申し込みください。

参加申込書

申込日

月

日

ふりがな			
参加者氏名			
電話番号			
メールアドレス	@		
年齢	歳	在職の有無	有 ・ 無
ふりがな			
同行者氏名			
年齢	歳	在職の有無	有 ・ 無
9月セミナー 参加希望会場 ※希望会場名の下に ○(丸) をご記入ください。	山口会場 9月4日(月) 13:30～16:30	周南会場 9月11日(月) 13:30～16:30	宇部会場 9月20日(水) 13:30～16:30
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

※3会場ともセミナーの内容は同じです。

※同行者が2名以上の場合はお問い合わせください。

※お申し込み受付後、担当者より参加者様の電話番号に折り返しをさせていただきます。

お問い合わせ・お申し込み

◆やまぐち働き方改革支援センター（平日：9：00～17：00まで）

〒754-0041

山口市小郡令和1丁目1番1号 KDDI 維新ホール 3F(山口しごとセンター内)

Eメール：ev_yhataraki@joby.jp

TEL：083-974-2050 FAX：083-972-3880