

主催 **立川商工会議所 無料職業紹介所**

セカンドライフ世代の働き方セミナー

第1部 10:10~11:00

テーマ「年金受給と働き方」

セカンドライフ世代の方を対象に、アクティブに働くための年金の基礎知識(65歳前と後・高年齢雇用継続給付金・会社選びと年金の関係)について解説します。セミナー終了後には、

個別相談会も開催しますのでお気軽にご参加ください。
※ねんきん定期便をお持ちの方はご持参ください。

【講師】多摩信用金庫
価値創造事業部



第2部 11:00~11:50

テーマ「目指せマイナス10歳! 元気で若々しい“からだ”で仕事探し!」

立ち方・姿勢に少し気遣うだけで、面接時の印象は多く変わります。第2部では体重管理のコツ(食事や運動)・姿勢作りのコツ・その場でできる「若返り体操」をプロのインストラクターがアドバイスします。いつまでも若々しく健康な体で、新しい社会へ一歩!踏み出してみませんか。

【講師】野村不動産ライフ&スポーツ(株)
メガロスクロス立川24 支配人 牛木 洋氏

ジムインストラクター歴17年、ダイエットから健康増進まで指導経験は豊富、健康運動指導士他資格を多数取得。多数のマニュアル編集やセミナー講師も務める。

日時

7月10日(水)

10:00~12:00 (受付/9:30~10:00)

会場

立川市曙町2-38-5 立川ビジネスセンタービル
11階 立川商工会議所 第4会議室

予約制 (先着順)

参加費無料

定員50名

※会場内で、立川商工会議所 無料職業紹介所の新規求職者登録ができます。

【予約申込・お問合せ】 **立川商工会議所 中小企業相談所**

予約申込書にご記入の上、この用紙は切り取らずにファックスを送信してください。
FAX機器が無い場合は電話にて申込頂けます。ご予約時に、お名前・お住いの地域・電話番号などをお伺いします。

予約申込

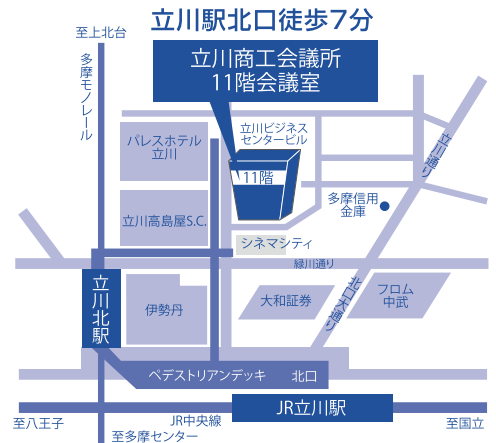
FAX 042-527-5913

お問合せ

電話 042-527-2700

営業時間/平日9:00~17:00 担当/高橋 佑弥 たかはし ゆうや

※お申し込み後に通知等はございませんので直接会場へお越しください。
※お申し込み後のキャンセルは開催日の3日前までにご連絡ください。



立川商工会議所 無料職業紹介所のご紹介

当所は、東京都・立川市・(公財)東京しごと財団の支援と厚生労働省の許可を受けて開設している無料の職業紹介所です。概ね55歳以上の方の就職と企業の人材確保をサポートしています。立川商工会議所ならではの地域に密着した求人を取り揃えてベテラン相談員が、あなたのセカンドライフをサポートします。



予約申込書【個人情報の取り扱い】個人情報保護法を厳守し、目的以外に個人情報を使用することはありません。

フリガナ		性別	年齢
お名前		男・女	歳
電話番号		お住いの地域	市
無料職業紹介所の登録	登録あり ・ 登録なし	【登録ありの方】は求職番号をご記入ください。	求職番号

共催

立川市 (公財)東京しごと財団

協力

多摩信用金庫