

生涯現役 受講料無料 20名（先着順）

シニア活躍支援セミナー

対象者 秋父地域内にお住まい又は
地域内企業に勤める概ね55歳以上の方

講師 林家 たい平 氏



秋父地域にお住まいの
（秋父町・安土町・加賀町・
小瀬町・小瀬町）
両方で長く、元気に
シニアのみなまを
過ごした方です

年金をもらいながら
元気に働こう！

法改正に伴い、70歳までの就労
機会を作ることが企業の努力責
務となり、シニア世代の労働力が
求められています。そこで、再就
職に向けて「資産管理」と「体力
づくり」のセミナーを開催します。
ぜひこの機会にご受講ください。



講座内容・講師紹介・申込書は
裏面をご覧ください

9/9
(金)

14:00～
16:00

会場 横瀬町町民会館 大会議室（横瀬町大字横瀬2000）

テーマ 年金問題のスペシャリストが教える
上手な年金の貰い方と働き方

これで
安心！生活
設計

豊かな老後を送るためのお金について学ぼう！

人生100年時代に入り、「年金を受給しながら働きたい」「定年後も働きたい」
など、元気にシニアが働いています。そこで、老後も健康で豊かな生活を続けるた
めの「上手な年金の貰い方と働き方」について、豊富な事例を交えながら解説します。

9/15
(木)

14:00～
16:00

会場 小瀬野文化センター（小瀬野町小瀬野167-1）

テーマ 薬剤師・栄養学博士が伝授する働く人の健康管理
元気に働くための27の習慣

人気講師
による楽
しい講座

感染症から身を守るために免疫力を高めよう！

本来、薬は、急性の症状を抑えるためのものですが軽い気持ちで薬に頼る方が大
変多くなっています。そこで、医療現場の実態や薬と免疫力の関係などを話しした上
で、薬に頼ることなく健康で元気に働くための27の具体的な習慣について解説します。

【新型コロナウイルス感染拡大防止に関する対応事項】

●一定の距離を保った会場での集まりなど新型コロナウイルス感染
防止対策に厳密に対応させていただきます。●受講者はマスク
の着用をお願いいたします。●感染状況によっては中止となる場合
があります。その際には、お申込み書等にご連絡いたします。

＜雇用保険を受給されている方＞

本セミナーは失業給付金としてカウントされます。
セミナー終了時に失業給付金をお渡ししますのでハローワーク
に提出ください。

ちちぶ雇用活性化協議会

お問合せ先
主 催
〒368-0046 秋父市宮町1-7
秋父地域福祉推進センター3F
TEL:0494-26-7691 FAX:0494-26-7692
後援：ハローワーク秋父・秋父地域雇用対策協議会

シニア相談窓口開設 OPEN

受付時間：午前9時30分～午後4時30分
定 休 日：土・日・祝日
※雇用に関するお問い合わせはお気軽に！
TEL:0494-26-7691

シニア活躍支援セミナー ＜講座内容と講師紹介＞

9/9（金） 14:00～16:00

内容

- ◆年金問題のウソ？ホント？
- ◆上手な年金の支払い方と支払い働き方
- ◆知って得する社会保障制度
 - ・健康保険
 - ・雇用保険

講師

田中年金研究会研究所 主任研究員
田中 正己 氏

年金スクールアサヒセミナーをはじめ、全国各地の
企業研修・企業セミナー講師として活躍中。



9/15（木） 14:00～16:00

内容

- ◆知っておきたい薬と医療の世界
- ◆薬に頼らず元気に働くための27の習慣
 - ・「自分の身体」を管理しよう
 - ・「質」を上げる歩き方
 - ・カロリー・糖質に振り回されない
 - ・免疫の7割はつきたご飯で「腸の状態」を整える
- ◆人生が変わる歩き方

講師

薬剤師/栄養学博士宇多川 久美子 氏

・一般社団法人国際静食協会 理事長
・有限会社ユアケー 代表取締役

【著書】「動いても疲れず元気な歩き方」など20冊



【シニア活躍支援セミナー】受講申込書

下記の用紙にご記入の上、FAX、または電話・メールにてお申し込みください。

FAX:0494-26-7692

TEL:0494-26-7691

メール:info@chi-koyo.jp

ホームページ
QRコード▶



参加申込書記入日：令和 年 月 日
協議会受付日：令和 年 月 日

受講日 ※〇で囲むで ください	9/9（金） 秋原町民会館 大会議室				9/15（木） 小島野文化センター			
ふりがな 氏 名			生年 月 日	S 年 月 日	年齢		性別	男・女
性 所	〒							
電話番号					携帯番号			
メール アドレス								
現 在 の 状 況 ※該当する 番号を○で 囲んでください	1 無職（求職活動中） 3 在職中（他企業への転職希望） 5 在職中（創業希望） 7 その他（※裏面に記入してください）				2 無職（創業希望） 4 在職中（正社員転換希望） 6 自営業、個人事業主、農家（転職希望）			
他の講習 会の受講 状況	☐ あり ☐ なし ※「あり」の場合は下記にご記入ください。 （講習会名） ① 令和 年 月 日～令和 年 月 日 ② 令和 年 月 日～令和 年 月 日							

- （注1）本講習会に参加希望される方は、上記・参加申込書の該当する部分について、「○で囲む」又は「記入」をお願いいたします。
- （注2）ご記入いただいた個人情報、もちろん雇用活性化協議会が責任を持って管理し、本講習会に関する連絡、本講習会受講者の分析、当協議会主催の他講習会の情報提供のみの使用とし、それ以外の目的では使用いたしません。
- （注3）本講習会は埼玉県労働局の委託事業として実施しているものです。講習会を受講した皆様には埼玉県労働局への報告のため、アンケートや調査へのご協力をお願いいたします。