

発見★生涯現役時代の働き方

シニアしごと EXP 2026

エイジレスに輝く私へ!

シニアしごとEXPOは、より多くのシニアの方にこれからの働き方について考えていただくとともに、就職相談や企業とのマッチングの場を提供することで、働く意欲のあるシニアの方の就業を応援するイベントです。

第1回
文京
会場

令和8年
10.6 (火曜日)
10:30~16:00
東京ドームシティ プリズムホール

第2回
八王子
会場

令和8年
10.14 (水曜日)
10:30~16:00
東京たま未来メッセ 1階展示室

参加無料

楽しむ
自分らしい
働き方を!

活かす
経験を活かして
社会に貢献!

セミナー

スペシャルゲスト来場決定!

【第1回：文京会場】
薬丸 裕英さん

【第2回：八王子会場】
麻木 久仁子さん

ゲストをお招きしたトークショーや、シニアの方にとってこれからの働き方に役立つ有識者によるセミナーなど、見応えのあるプログラムが満載!

イベントブース出展

シニア就業を支援する多彩なブース出展や、手軽に行えるシニア向け健康測定のほか、企業による就業体験などをご用意!

シニア就職面接会

都内ハローワークと連携した様々な企業との合同就職面接会を開催。ためになる面接対策セミナーも実施!

事前予約なしでも面接できます。
企業説明を聞くだけでもOK!

イベント会場へのご来場、セミナーのオンライン視聴、ご都合に合わせてご参加いただけます。

イベントの
詳細は
Webで!

事前申し込めば、
イベント会場へスムーズに
ご入場いただけます。

セミナーのオンライン
視聴をご希望の方は
必ず事前申込が必要です。

シニアしごとEXPO

検索

※事前申込締切は各回とも開催日の前日です。イベント会場は当日参加も可能です。

会場では、セミナー受講・アンケート回答・面接会参加した方に先着でプレゼントを進呈しています!

東京都

東京労働局

主催：東京都
共催：東京労働局・都内ハローワーク

※数量に限りがあります。
※保冷温バッグのカラーは
お選びいただけません。

シニアしごと
EXPO 2026
多摩産材チューブ絞り

シニアしごと
EXPO 2026
保冷温バッグ

セミナー

見応えのあるプログラムが満載!

第1回 文京会場 | セミナープログラム

▶ オンライン配信

10:30~10:45	東京セカンドキャリア塾 開講式	メイン
11:10~11:50	東京セカンドキャリア塾 オープンセミナー 吉川 美代子氏	メイン
11:25~12:10	人生100年時代を豊かに生きるための資産形成術 梁取 慎也氏	サブ
12:15~13:00	輝くシニアのライフキャリア 〜「正解」のない定年後〜 金澤 美冬氏	メイン
12:45~13:30	アクティブシニア就業支援センターによる就職事例紹介	サブ
13:15~14:00	あなたの魅力を伝える シニアのための面接対策講座 坪田 まり子氏	面接会
13:35~14:05	薬丸 裕英さんトークショー「エイジレスに輝く! 薬丸流、生涯現役時代の働き方。」	メイン
14:10~14:55	90歳でもハイヒールを! シニアの正しいウォーキング術 山口 マユウ氏	サブ
15:00~15:45	シニア向けAI講座 ビジネスの相棒! ChatGPT 久原 健司氏	メイン

講師紹介



金澤 美冬氏

プロティアン株式会社
代表取締役
ライフキャリアコンサルタント



久原 健司氏

株式会社プロイノベーション
代表取締役
ITジャーナリスト



讃良屋 安明氏

株式会社SARATEC.Me
代表取締役
専門用語を使わないIT講師



梁取 慎也氏

株式会社Lazo 代表取締役
ファイナンシャルプランナー



山口 マユウ氏

一般社団法人
日本DFWALK協会 代表



坪田 まり子氏

プロフェッショナル・キャリア・
カウンセラー®

■開催ステージ: **メイン** =メインステージ/ **サブ** =サブステージ/ **面接会** =シニア就職面接会ステージ

第2回 八王子会場 | セミナープログラム

▶ オンライン配信

11:00~11:45	輝くシニアのライフキャリア 〜「正解」のない定年後〜 金澤 美冬氏	▶
13:15~14:00	あなたの魅力を伝える シニアのための面接対策講座 坪田 まり子氏	
14:15~14:45	麻木 久仁子さんトークショー「学び直しのススメ! ココロとカラダ、健やかに働く。」	▶
15:00~15:45	あなたらしさを仕事に生かすAI活用術 讃良屋 安明氏	▶

「▶」印のついたセミナーは、パソコンまたはスマートフォンにてオンライン視聴が可能です。
ご希望の方は必ず事前申込が必要になりますので、ホームページよりお申し込みください。

※事前申込締切は各回とも開催日の前日です。

イベントブース出展

■就業支援機関のブース出展

シニア就業に関する情報提供や個別の就業相談などを実施します。

■企業による就業体験

ファミリーレストランによる接客・調理体験や、仕事の現場で役立つPC操作の体験ができます。

■シニア向け健康測定

ご自身の健康状態を手軽にチェックできます。

- ◎ドライバー年齢測定
- ◎動体視力測定
- ◎運転機能測定(文京のみ)
- ◎骨健康度測定(文京のみ)



シニア就職面接会

■実施時間/13:00~16:00(受付時間 12:00~15:30)

■参加企業数(予定)/文京会場 30社、八王子会場 16社

事前予約なしでも面接できます。会場まで直接お越しください。

面接会に参加ご希望の方は、履歴書、
(お持ちの方は)ハローワーク受付票をご持参ください。

※複数の面接を希望する場合は、それぞれ履歴書が必要です。

企業説明を聞くだけでもご参加いただけます。

面接会参加企業/求人内容は、決定次第ホームページで公開します。

◎文京会場:令和8年9月中旬予定 ◎八王子会場:令和8年9月下旬予定

会場アクセス

第1回 文京会場

東京ドームシティ プリズムホール

- JR「水道橋駅」西口より徒歩3分
- 都営地下鉄三田線「水道橋駅」A3・A4出口より徒歩5分
- 東京外丸ノ内線・南北線「後楽園駅」2番出口より徒歩6分



第2回 八王子会場

東京たま未来メッセ 1階展示室

- 京王線 京王八王子駅より徒歩2分
- JR線 八王子駅より徒歩5分



事前申込・イベントの詳細はWebで!

シニアしごとEXPO

検索

お問い合わせ / シニアしごとEXPO2026事務局 ☎ 0120-035-521 (受付時間/平日10:00~17:30)

✉ contact@seniorshigotoexpo.metro.tokyo.lg.jp

