

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

#### ロコモとは？

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!!



# 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。

## ②TEL・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

※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