

アクティブシニアのための

参加  
無料

ペアでの  
参加もOK!



# 健康づくりと マネープラン講座



定員

各会場 **20**名  
※先着順 定員になり次第締切

対象

県内在住の概ね  
55歳以上の方

こんな方におすすめです!

- ✓ 働き続けるための体力をつけたい方
- ✓ 自分のペースで健康づくりをはじめたい方
- ✓ 今後の仕事に対する悩みなどをお持ちの方
- ✓ 家族や自身のマネープランを考えたい方

## 海峡メッセ下関

801大会議室

7月 **3** 日 **水** 13:30 ~ 16:00

応募締切: 6/28 (金) 17:00 まで

## ほしらんどくだまつ

サルビアホールB

7月 **11** 日 **木** 13:30 ~ 16:00

応募締切: 7/5 (金) 17:00 まで

## KDDI維新ホール

205会議室

7月 **18** 日 **木** 13:30 ~ 16:00

応募締切: 7/12 (金) 17:00 まで

※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。  
なお、駐車料金については各自でのご負担となりますので、ご了承ください。

## 講座内容・スケジュール

- 13:00 受付開始
- 13:30 第1部 (マネープラン) (50分)  
今から作る未来の安心!  
～マネーとライフのお話～  
講師 CFP(ファイナンシャルプランナー) **磯崎 紀夫 氏**  
自身の生活やマネープランを考える機会に!
- 14:20 休憩 (10分)
- 14:30 第2部 (健康づくり) (60分)  
アクティブシニアを  
健康に楽しむための秘訣  
講師 健康運動指導士 **鈴木 英明 氏**  
健康への第一歩、一緒に頑張りましょう!
- 15:30 健康づくり マネープラン お仕事相談 (30分)  
※希望者のみ  
(講師・山口しごとセンター・シルバー人材センターとの個別相談)
- 16:00 終了



### 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を相談をしてみませんか?**  
お仕事相談をされた場合、雇用保険受給者の方は、**求職活動の実績**になります。

### 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 会員数約9,000名
- シルバー人材センターは60歳以上の働きたい  
あなたを応援します (新規会員募集)**

お申込み方法やお問い合わせ先などの詳細は裏面をご覧ください

# アクティブシニアのための健康づくりとマネープラン講座 お申込み方法・FAX申込書・確認事項とお願い

## ①お申込みフォームでのお申込みの方（PC・スマートフォン共通）

お申込みフォームにアクセスいただき、必要事項をご入力ください。

<https://y-hatarakikata.com/active202407form/>

お申込みいただいた方に申込完了メールを自動送信いたします。

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次元コードは  
こちら▼



## ②TEL・FAXでのお申込みの方（TEL：083-974-2050 FAX：083-972-3880）

電話の場合、下記必要事項を電話窓口担当者にお伝えください。

FAXの場合、下記「参加申込書」に必要事項をご記入いただき、お申し込みください。

FAXでのお申込みの場合は、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。

「参加申込書」

申込日： 月 日

やまぐち働き方改革支援センター 宛

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
7月セミナー 参加希望会場 参加希望の会場に ○（丸）をご記入ください	7/3(水) 下関会場	7/11(木) 下松会場	7/18(木) 山口会場

### ⚠️ 確認事項とお願い

- ・ 3会場とも講座の内容は同じです。
- ・ 同行者が2名以上の場合は、お問い合わせください。
- ・ 天災など、やむを得ない事情により開催が困難であると主催者側が判断した場合には、開催方法等を変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- ・ 講座終了後のアンケートを配布いたしますので、ご協力をお願いいたします。  
また後日就業状況に関する追加アンケートを行う予定です(2025年2月予定)。 予めご了承ください。

お問い合わせ

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KDD | 維新ホール3F（山口しごとセンター内）

TEL：083-974-2050 FAX：083-972-3880 E-Mail：ev\_yhataraki@joby.jp