

おひとりでも、
ペアでも参加OK!

アクティブシニア就業応援セミナー Vol.2

運動のプロから教わる



健康づくりと 歩き方講座

参加無料
要事前申込
休日開催

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
当日は運動のできる服装でおこください

こんな方におすすめです

- ✓ 今後の働き方や仕事について
悩みをお持ちの方
- ✓ 働き続けるための
体力をつけたい方
- ✓ いつまでもイキイキと活動したい方

下関

会場

申込締切

10/23

10/25

J:COMアリーナ下関
(下関市総合体育館)
多目的室1・2

周南

会場

申込締切

11/6

11/8

周南市学び・
交流プラザ
多目的ホール

山口

会場

申込締切

11/13

11/16

山口きらら博記念公園内
やまぐち富士商ドーム
コミュニティルーム

開催時間 3会場共通

第1部 9:45~11:45

第2部 11:45~12:45(※希望者のみ)

講座内容(3会場とも同じ内容です)

第1部 家トレ×ウォーキング

アクティブシニアの新習慣

- ・今の自分の身体を知ろう!
- ・今日から始められる効果的な家トレ
- ・実際に歩いて体感しよう!

第2部 個別相談会(希望者のみ)

- ・山口しごとセンターブース
- ・シルバー人材センターブース

講師紹介

下関会場

ミズノ株式会社

中井 正氏

資格:健康運動指導士

健康で働き続けるために、まずは今よりも+10分多く身体を動かす習慣を目指しましょう!皆様の体力に合った運動指導をいたします!



山口・周南会場

ミズノスポーツサービス株式会社

益田 栞氏

資格:健康運動指導士

この講座を通して、日常の中で出来る運動やウォーキングをお伝えします!健康であり続けるために一緒に楽しく運動しましょう!



個別相談会について

相談ブース①

キャリアカウンセラー
による

山口しごとセンターお仕事相談

【相談例】

- ・これまでの経験を活かした仕事をしたい
- ・定年後の働き方を考えたい

雇用保険受給者の方は、求職活動の実績になります。

相談ブース②

シルバー人材センター紹介

・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

参加申込方法

どちらかの方法をお選びいただきお申し込みください

1 WEB申込フォームでのお申込み

入力フォームに必要事項をご入力ください。



パソコンからのお申込み

WEBサイトを検索

やまぐち働き方改革支援センター

トップページ
お知らせ一覧

アクティブシニア
就業応援セミナー
お知らせページ

アクティブシニア
就業応援セミナー
お申込みフォーム



スマートフォンからのお申込み

URL: <https://y-hataarakikata.com/archives/news/active2025/>

2次元コードを
読み取り



- お申込み後自動送信のメールをお送りいたします。届かない場合はご連絡ください。
- いただいた個人情報は、本申し込み以外に使用いたしません。
- 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 電話でのお申込み



083-974-2050 やまぐち働き方改革支援センター

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

〒754-0041 山口県山口市小郡令和1丁目1番1号 KDDI維新ホール3階(山口しごとセンター内)

主催: 山口県 やまぐち働き方改革支援センター 共催: 下関市・周南市・山口市