

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

家トレ×ウォーキング

アクティブシニアの 新習慣



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 **50歳以上**の方

こんな
「悩み」や
「思い」は
ありませんか?

- ✓ これからの仕事との向き合い方を考えたい
- ✓ 腰痛や肩こりを予防し、いつまでも元気に活動したい
- ✓ 継続的に運動やウォーキングを行う習慣を身につけたい

参加無料

要事前申込

山口
会場

10/17±

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

申込締切

10/15木

周南
会場

10/24±

周南市学び・
交流プラザ
多目的ホール

申込締切

10/22木

下関
会場

11/7±

J:COMアリーナ下関
(下関市総合体育館)
多目的室1・2

申込締切

11/5木

開催時間 3会場共通

9:45~12:30

個別相談会

11:40~12:30 (※希望者のみ)

講座

家トレ×ウォーキング アクティブシニアの新習慣

- ・ 体の変化を実感しよう
- ・ 筋トレ×歩行で元気力UP!
- ・ 続けるコツを学ぼう!

個別相談会 (希望者のみ)

- ・ 山口しごとセンターブース
山口しごとセンターブースを利用の方には、
求職活動実績としてキャリアカウンセリング
証明書を発行いたします。
- ・ シルバー人材センターブース
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**
- ・ セミナー講師ブース

講師紹介

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!



下関会場

ミズノスポーツサービス株式会社

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!



個別相談会とは?

これからの働き方やお仕事に関するお悩み、講座内容での疑問点をお伺いします。

「少し相談してみたい」そんな方におすすめです。

- ・ キャリアカウンセラーが仕事探しの進め方などをご案内
- ・ シルバー人材センターの担当者からセンターでのお仕事情報や活動などをご紹介
- ・ 当日の講座の内容について講師に直接質問が可能

申込方法

お申込み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-hatarakikata.com/archives/news/active2026/>

● 自然災害などの影響により、本セミナーを延期もしくは中止をさせていただく場合がございます。

2次元コードを
読み取り



お問い合わせ

やまぐち働き方改革支援センター

TEL: 083-974-2050 Email: ev_yhataraki@joby.jp

〒754-0041 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/平日9:00~17:00)

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