

人生100年! 生涯現役で幸せ実感「ながの」～縁結びのお仕事マッチング～

# シニアの ライフプランセミナー ワンストップ 困りごと相談会

※換気、ソーシャルディスタンスの確保、マスク着用の依頼等、新型コロナウイルス対策を徹底して開催します。

令和2年 8月27日(木) 9:30～12:15

- 場所 長野市芸術館展示サロン・市民交流スペース  
(市役所第一庁舎1階)
- 対象 市内在住のおおむね55歳以上の人
- 定員 30人程度(お申し込み先着順)

## 内容



ライフプランニングの講演  
講師

奥知久氏 略歴

1980年5月2日 大阪市生まれ  
2008年 大阪市立大学医学部卒業  
2010年～2018年 諏訪中央病院総合診療科  
鎌田実名誉院長に師事  
2015年 総合診療専門研修プログラム責任者  
家庭医療専門医、在宅専門医取得  
2019年 フリーランスになる  
2020年 合同会社トモラボ設立  
現在6都道府県で地域づくり、健康づくり、地域  
包括ケア医療体制づくりなどの仕事に取り組ん  
でいる。

## 1 ライフプランニングの講演 (展示サロン) 9:30～10:40

- 講師: 医師 奥知久氏 ●テーマ: 「シニアのライフプランニング～自分らしく生きるための人生設計について～」
- シニアがいきいきと自分らしく生活を送れるよう、新たな人生設計をするためのヒントをつかむための講演です。

## 2 健康セミナー(展示サロン) 10:45～11:15

- 講師: (公財)長野県健康づくり事業団 健康運動指導士 瀬戸山聖子氏
- テーマ: 「ずくだして未来につなげる健康づくり」

## 3 ワンストップ困りごと相談会(市民交流スペース) 11:15～12:15

**Aコース「スマホ」** ●アドバイザー: 倉石竜也氏(パソコン教室運営)  
●シニア生活を豊かにするスマートフォンの便利な使い方について

**Bコース「就労」** ●アドバイザー: ハローワーク長野、(公社)シルバー人材センター、長野市職業相談室  
●あなたの希望に合わせ、適した仕事におつなぎするアドバイスをします。

**Cコース「農業」** ●アドバイザー: (一社)長野市農業公社、長野市農業政策課  
●「楽しく農作業をやりたい」そんな方にお勧めです。

**Dコース「健康」** ●アドバイザー: 長野県健康づくり事業団 瀬戸山聖子氏  
●あなたに合った健康につながる運動について、個別指導します。

お申し込み 電話により下記まで

申込期間 8月4日(火)～8月18日(火) 平日9:00～17:00  
申込先 ながのシニアおしごとサポートセンター TEL.026-217-6013  
長野市高齢者活躍支援課 TEL.026-224-5029

主催: 長野市生涯現役促進協議会(事務局: 長野市商工労働課雇用促進室内)



※お申し込みの際、上記「3 ワンストップ困りごと相談会」のコースのうち、ご希望されるものをひとつお伝えください。コースは、先着順となりますので、ご希望に添えない場合があります。