

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

令和2年 **12月6日** 日 9:30～12:15

- **場所** 長野市芸術館 展示サロンおよび市役所第一庁舎 (4階会議室141 / 6階会議室161)
- **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)

※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。



講師
JOINS (株)
代表取締役
猪尾 愛隆 氏
(いのおよしたか)

略歴

- 43歳、東京出身、家族は妻・娘・犬
- 好きなこと: スノーボード、サーフィン、コーヒー、餃子
- 慶應義塾大学 → (株)博報堂 → ミュージックセキュリティーズ (株)
- 2017年6月 JOINS (株) 創業

シニアのライフプランセミナー内容

1 講演会 (展示サロン) 9:30～10:40

- 講師: JOINS株式会社 代表取締役 猪尾 愛隆 氏
- テーマ: 「人生100年 自分らしく働き続けるために
～リスクを抑えて自分の市場価値を見つける方法～」

2 健康セミナー (展示サロン) 10:45～11:15

- アドバイザー: 地域包括ケア推進課管理栄養士
- テーマ: 「100まで元気! チェック&ガイドでフレイル予防」



3 ワンストップ困りごと相談会 (市役所第一庁舎) 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「食生活」** ●アドバイザー: 地域包括ケア推進課管理栄養士
●フレイル予防につながる食生活について管理栄養士が個別指導します。
- C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。
- Dコース「法律問題」** ●法テラス長野の勤務弁護士による法的アドバイス

※お申し込みの際、左記「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。

申込期間: 11月4日(水)～11月20日(金) 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
電話により
右記まで

