



50代・60代向け 働き方セミナー

こんな方におすすめ

- 定年後も生き活きと活躍したい！
- セカンドキャリアで何ができるか考えたい！
- 自分にとって大切なことは何か考えたい！



事前
予約制

参加
無料

セミナー講師

増田 成衛 (ますだ なるえ) 氏



一般社団法人シニア
ライフデザイン協会
代表理事

49歳で広告会社から独立起業。「シニアマーケティング」に注力し、シニア世代の再就職課題に取り組む中で「シニアライフデザイン協会」を設立。

50歳以降の働き方や豊かなライフスタイルの実現に向けた情報発信を続けている。長年の経験を生かし、シニア世代の可能性を広げる活動を展開中。

佐藤 恭太 (さとう きょうた) 氏



一般社団法人シニア
ライフデザイン協会
キャリアコーチ

国家公務員、飲食業界、広告業界と多様なキャリアを経験。管理職時代に100人以上のキャリア面談を実施した経験から、より専門的にキャリア支援をするために独立。

現在はシニア世代の再就職課題を、前向きで未来豊かなキャリアになるように、再就職支援サービスの開発、キャリア相談、情報発信を行なっている。

開催日程

3/5(水)、3/6(木)、3/9(日)、3/12(水)

詳細・お申込みは裏面をご確認ください



主に50代向け

2回開催！ご都合のよい日程にお申込みください

定年準備の50代。 自己理解を深め、未来の働き方を見つけるには

開催日程

2025

3/9(日)

13:00～14:30

2025

3/12(水)

18:30～20:00

Zoom
開催

※お申込みいただいた方に開催URLをお送りいたします

内容

定年後に向けてのマインドセット

- ・60歳から何をしたいか？
- ・定年退職のあとの生活の現実
- ・新しい学びへの準備

自己理解と可能性の発見ワーク

- ・自分の強み、価値観を再確認し、自分を理解する
- ・キャリアアンカー（価値観）診断

長野でのキャリア選択肢

- ・具体例から知る、定年後の働き方
- ・小さな一歩を考えるワーク

主に60代向け

2回開催！ご都合のよい日程にお申込みください

60代からの新しい役割探しと地域での活躍

開催日程

2025

3/5(水)

13:30～15:00

長野市

定員
30名

長野市若里市民文化ホール
長野県長野市若里3丁目22-2

2025

3/6(木)

13:30～15:00

松本市

定員
30名

松本市勤労者福祉センター
長野県松本市中央4丁目7-26

内容

働く理由を再確認しよう

- ・収入・健康・社会との関わり
- ・働き続けるための学力・気力・体力
- ・新しい挑戦の重要性

自己理解と可能性の発見ワーク

- ・今後も活かせる知識やスキルは何か？
- ・ライフアンカー（価値観）診断

社会参加、地域貢献の具体例

- ・具体例から知る、定年後の働き方
- ・「明日からの自分を描く」ワーク

お申込み

二次元コードの読み取り、もしくは、お電話にてお申込みください



申込期限
開催日前日17時

お問い合わせ
地域就労支援センター



050-5536-8234

(受付時間：平日9:30～17:30)



ADE.JP.nagano-shugyo@jp.adeco.com



<https://jobsapo-nagano.jp/>

詳しくは、
公式HPまたは
Instagramを
チェック！

HP



Instagram



※当事業は長野県より委託を受け、アデコ株式会社が運営しております。