

シルバー人材センターとは

地域の高齢者が組織し、自主的に運営している団体です。長年培った経験・技能を活かし「臨時的・短期的」な就業等を通じて活力ある地域社会づくりに貢献することを目指しています。また、活動に参加することにより「社会参加」や「仲間づくり」ができ生きがいや、やりがいにも繋がります。

入会のメリット

就業を通じて「生きがい、社会参加」ができる
社会とのつながりは健康に良い影響を与えます。



健康の維持・増進

活動的なライフスタイルは、健康的な心身を作ります。



仲間づくりができる

互助会活動やサークル活動など新しい出会いがあります。



就業により収入が得られる

暮らしにゆとりができます。



自分に合った働き方ができる

本格的な就業ではなく月に10日・週20時間程度の就業です。



会 員 募 集 中 !!

～人生100年時代・生涯現役をめざして!!～

豊富な経験・知識・技能をシルバー人材センターで活かしませんか

余暇を活かして
充実した毎日



あたらしい
生き甲斐発見!!

※入会をご希望の方はお住まいの市町村シルバー人材センターにご連絡ください。

シルバー人材センター

公益社団法人長野シルバー人材センター	長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1	TEL(026)237-8315
公益社団法人松本地域シルバー人材センター	松本市宮渚本村1-10	TEL(0263)39-6680
公益社団法人塩尻地域シルバー人材センター	塩尻市大門四番町7-9	TEL(0263)54-4567
公益社団法人岡谷下諏訪広域シルバー人材センター	岡谷市長地権現町4-11-50 おかや総合福祉センター	TEL(0266)23-0760
公益社団法人更埴地域シルバー人材センター	千曲市大字杭瀬下820-3	TEL(026)272-5630
公益社団法人飯田広域シルバー人材センター	飯田市鼎上山1890-1	TEL(0265)22-8690
公益社団法人茅野広域シルバー人材センター	茅野市塚原2-5-45	TEL(0266)73-0224
公益社団法人佐久シルバー人材センター	佐久市取出町183	TEL(0267)62-1786
公益社団法人諏訪市シルバー人材センター	諏訪市上川1-1516-5	TEL(0266)57-1388
公益社団法人上田地域シルバー人材センター	上田市常磐城3-2-10 高齢者福祉センター別棟	TEL(0268)23-6002
公益社団法人北アルプス広域シルバー人材センター	大町市大町4113	TEL(0261)22-2445
公益社団法人小諸北佐久シルバー人材センター	小諸市六供2-2-5	TEL(0267)24-0333
公益社団法人駒ヶ根伊南シルバー人材センター	駒ヶ根市梨の木2-22	TEL(0265)83-8184
公益社団法人伊那広域シルバー人材センター	伊那市西町4896-1	TEL(0265)76-4680
公益社団法人須高広域シルバー人材センター	須坂市大字須坂1218 須坂市福祉会館内	TEL(026)246-2003
公益社団法人中野広域シルバー人材センター	中野市大字豊津2508 中野市豊田庁舎内	TEL(0269)38-0323
公益社団法人飯山地域シルバー人材センター	飯山市大字飯山1461 飯山市屋内運動場内	TEL(0269)63-2915
公益社団法人安曇野シルバー人材センター	安曇野市豊科4155-1 豊科保健センター内	TEL(0263)72-5800
公益社団法人木曽シルバー人材センター	木曽郡木曽町福島5808-3 木曽郡民会館内	TEL(0264)23-3755
公益社団法人阿南広域シルバー人材センター	下伊那郡阿南町西條2333-1	TEL(0260)31-1171
公益社団法人下伊那西部シルバー人材センター	下伊那郡阿智村駒場487-1	TEL(0265)43-2244

ハローワーク

ハローワーク長野	長野市中御所3-2-3	TEL(026)228-1300
ハローワーク松本	松本市庄内3-6-21	TEL(0263)27-0111
ハローワーク上田	上田市天神2-4-70	TEL(0268)23-8609
ハローワーク飯田	飯田市大久保町2637-3	TEL(0265)24-8609
ハローワーク伊那	伊那市狐島4098-3	TEL(0265)73-8609
ハローワーク篠ノ井	長野市篠ノ井布施高田826-1	TEL(026)293-8609
ハローワーク飯山	飯山市飯山186-4	TEL(0269)62-8609
ハローワーク木曽福島	木曽郡木曽町福島5056-1	TEL(0264)22-2233
ハローワーク佐久	佐久市原565-1	TEL(0267)62-8609
ハローワーク佐久 小諸出張所	小諸市御幸町2-3-18	TEL(0267)23-8609
ハローワーク大町	大町市大町2715-4	TEL(0261)22-0340
ハローワーク須坂	須坂市墨坂2-2-17	TEL(026)248-8609
ハローワーク諏訪	諏訪市上川3-2503-1	TEL(0266)58-8609
ハローワーク諏訪 岡谷出張所	岡谷市中央町1-8-4	TEL(0266)23-8609

令和7年度 厚生労働省委託事業
高齢者活躍人材確保育成事業

SILVER JINZAI

人生は選択の連続です。
自分に合った仕事を自分で決める、
これからの働き方

NAGANO

公益社団法人 長野県シルバー人材センター連合会

〒380-0841 長野市大門町51-1 柏与ビル3階 TEL(026)237-4680 FAX(026)237-5665

ホームページ <https://www.naganoren-sjc.com>

長野県シルバー人材センター



高齢者活躍人材確保育成事業のご案内

●事業目的

地域における人手不足分野や現役世代を支える分野での高齢者の就業を推進するため、広報活動、就業体験、技能講習などを通して、高齢者、企業様双方のシルバー人材センターに対する理解を深めていただくことを目的としています。

●事業内容



令和7年度 高齢者活躍人材確保育成事業 講座開催予定一覧

中信

開 催 地	説明会・就業体験・技能講習 名 称	開 催 月	日数	受講申込先	
				シルバー人材センター	ハローワーク
技 能 講 習					
松本市	スマートフォン活用術講習	12月	1	松本地域	松本
木曽町	庭木剪定講習	8月	2	木曽	木曽福島
説 明 会					
松本市	シニア世代のライフプラン講座	10月	1	松本地域	松本
安曇野市	シニア世代の安心ライフプラン講座	10月	1	安曇野	松本
大町市	企業説明会	11月	1	北アルプス広域	大町

諏訪

開催地	説明会・就業体験・技能講習 名 称	開催月	日数	受講申込先	
				シルバー人材センター	ハローワーク
技 能 講 習					
富士見町	刈払機講習	5月	1	茅野広域	諏訪
茅野市	庭木剪定講習	6月	3	茅野広域	諏訪
就 業 体 験					
茅野市	刃物研ぎ体験	11月	1	茅野広域	諏訪

南信

開催地	説明会・就業体験・技能講習 名 称	開催 月	日数	受講申込先	
				シルバー人材センター	ハローワーク
技 能 講 習					
駒ヶ根市	スマートフォン活用術講習	7月	1	駒ヶ根伊南	伊那
飯島町	スマートフォン活用術講習	8月	1	駒ヶ根伊南	伊那
飯田市	介護入門基礎講習	8月～9月	1	飯田広域	飯田
阿南町	住宅クリーニング講習	7月	2	阿南広域	飯田
説 明 会					
伊那市	シニア世代のライフプラン講座	11月	1	伊那広域	伊那

北信

開催地	説明会・就業体験・技能講習 名 称	開催月	日数	受講申込先	
				シルバー人材センター	ハローワーク
技 能 講 習					
須坂市	初級植木剪定講習	9月	3	須高広域	須坂
須坂市	暮らしに役立つお掃除講習	11月	2	須高広域	須坂
説 明 会					
長野市	シニア世代のライフデザイン講座	10月	1	長野	長野

東信

開催地	説明会・就業体験・技能講習 名称	開催月	日数	受講申込先	
				シルバー人材センター	ハローワーク
技 能 講 習					
千曲市	助け合い講習 ～みらいを守ろう～	7月～10月	4	更埴地域	篠ノ井
千曲市	救急コース講習	11月	1	更埴地域	篠ノ井
上田市	観光ガイド養成講習	6月	4	上田地域	上田
上田市	庭木・庭園管理講習	9月	4	上田地域	上田
佐久市	刃物研ぎ講習	令和8年1月	2	佐久	佐久
就 業 体 験					
千曲市	加工用トマト収穫体験	7月～8月	1	更埴地域	篠ノ井
小諸市	多肉植物の寄せ植え体験	9月	1	小諸北佐久	佐久

- 参加対象者** 60歳以上、長野県在住でシルバー人材センターに興味をお持ちの方
- 参加費** 無料（会場までの交通費、昼食代等は自己負担）
- 申込み方法** 受講申込先のセンター、ハローワーク、または連合会ホームページにて申込書を入手いただき、必要事項をご記入の上、申込先窓口へご提出ください。

●日程等については開催地のシルバー人材センターにお問い合わせください。

※参加費・テキスト代は無料となります。

※各講座には定員がございます。お申込み多数の場合は選考させていただきます。

最新情報についてはホームページ（<https://www.naganoren-sjc.com/>）をご覧ください。

長野県シルバー人材センター