

参加費
無料シニア世代の
ライフデザイン講座定員
30名

令和7年 10月17日(金) 14:00~16:30

長野市若里市民文化ホール 2F 会議室



講演内容

「これからの、いきいきライフに向けて」

講師：キャリアコンサルタント 高沢 貴子 氏

これからの人生をいきいきと豊かに過ごすためには、健康の維持、脳の活性化、コミュニティづくりなどがポイントです。「働くこと」が楽しくなるお話です。



募集期間

令和7年9月1日(月)～10月3日(金)

対象者

- ・60歳以上でシルバー人材センターに興味をお持ちの方(シルバー会員も可)
- ・これから退職予定の方

申込方法

参加申込書に必要事項を記入の上、下記の窓口いずれかにお申し込みください。

(公社)長野シルバー人材センター

☎ (026)237-8315

(公社)長野県シルバー人材センター連合会

☎ (026)237-4680

ハローワーク長野(長野公共職業安定所)

*右記QRコードからもお申し込みが可能です。

令和7年度
高齢者活躍人材確保育成事業

シニア世代のライフデザイン講座 参加申込書

長野市会場

受講
※
番号

申込年月日	令和 7 年 月 日	(公社)長野県シルバー人材センター連合会長 行	
フリガナ		性 別 ※回答は任意	受 付 印
氏 名		男 ・ 女	※
生 年 月 日	昭和 年 月 日生	年 齢 歳	
住 所	(〒 ー)		
連 絡 先	自 宅	携帯電話	
入会について	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 考え中 ☐ 既に入会済み		
ご記入いただきました個人情報は、高齢者活躍人材確保育成事業の目的以外に使用いたしません。 個人情報の取扱いにつきましては、「個人情報保護方針」(プライバシーポリシー)を(公社)長野県シルバー人材センター連合会ホームページ等でご確認ください。参加申込書に記載された個人情報につきましては、お住いの地域のシルバー人材センターからのご案内等をさせていただきます。上記の取扱いにご同意いただけましたら、下記の署名欄に自署をお願いいたします。			
令和 7 年 月 日		ご署名	

『シニア世代のライフデザイン講座』

令和7年10月17日(金) 長野市若里市民文化ホール 2F 会議室

講 師

高沢 貴子 (たかさわ たかこ) 氏

国家資格 キャリアコンサルタント
JPIA 認定 組織開発ディレクター
日本マナー・プロトコール協会 認定講師
JHMA 認定 ホスピタリティーコーディネーター
JREA 認定 レジリエンストレーナー



<プロフィール>

日本航空の国際客室乗務員の経験を経て、JAL コーディネーションサービスにて接客インストラクターとして企業・行政研修を担当。その後、フリーランスとなり、大学・大学院・専門学校などで講師を務める傍ら、幅広い業界に向けた企業研修やセミナーを多数実施。心に響く研修を大切にしながら、現場に寄り添った指導を行っている。

現在は、国家資格キャリアコンサルタント、日本マナー・プロトコール協会認定講師、ホスピタリティコーディネーター、レジリエンストレーナーなどの多様な資格を活かし、組織開発コンサルタントとして「人」と「企業」の成長をサポートする活動も展開している。

【日 程】

14:00 ~ 14:10

開 会

高齢者活躍人材確保育成事業について

14:10 ~ 15:20

講演:「これからの、いきいきライフに向けて」

(講 師: キャリアコンサルタント 高沢 貴子 氏)

15:20 ~ 15:40

シルバー会員体験談: 2名

(長野シルバー人材センター会員)

<休 憩>

15:50 ~ 16:20

シルバー人材センターのご案内

(長野シルバー人材センター)

16:20 ~ 16:30

アンケートの記入

閉 会