令和8年度　就業支援総合セミナー　東京しごとセンター　シニアコーナー

定年退職後の働き方を考える

～希望する年齢まで働き続けるために～

充実した人生を送るために、60歳以降も「働き続けること」をご提案します。
働くことで収入・心身の健康・生きがいを得ることができます。
早めに準備を始め、ライフプランを作りながらご自身の気持ちを整理してみませんか？

セミナー日時　2026年12月12日(土)　12:30－17:00（開場12:00～）

雇用保険を受給中の方で、当セミナーに参加された方には、セミナー終了後に「受講確認書」を発行します。

会　　場：東京しごとセンター地下2階 講堂　※裏面参照

プログラム：
❶ 仕事とライフプラン
❷ 仕事とマネープラン
❸ 仕事と健康プラン
❹ 就職活動とキャリアプラン

対 象 者：東京しごとセンターの利用登録をされている55歳以上の方
※東京しごとセンターにまだ登録されていない方は、
登録手続きをお願いいたします。
東京しごとセンターホームページよりオンライン登録
または、ご来所による登録（来所にあたり予約は不要です）

受 講 料：無料

定　　員：80名

申込み期間：11月10日(火)9:00～12月11日(金)17:00

申込み方法：TOKYO就職Navi予約システムよりご予約ください。
※予約システムのご利用が難しい場合、お電話またはご来所にて承ります。
詳細は裏面をご参照ください。

TOKYO就職Navi
予約システム ▸▸▸▸

お 持 物：可能な方はご自身の「ねんきん定期便」をご持参ください。
当日のセミナーをより深く理解することができます。年金を既に受給している方は、ご自身の1回あたりの受給額をご確認ください。

こんなことをお伝えします

- 退職時に関わる社会保障制度（公的年金、雇用保険、医療保険）
- 60歳以降の家計収支対策
- 生涯現役のための健康管理術
- 再就職成功のためのノウハウ
- ライフプランの具体的な事例や講師の体験談を紹介

個別相談　後日実施 !! ライフプラン相談

※無料・予約制（セミナー当日に受付）
※お申込者多数の場合は抽選となります。

セミナーをご受講いただいた方の中から、5名様に個別相談会を実施します。年金、社会保険と働き方、保険の見直しなどのご相談やライフプラン表の作成支援をいたします。

日時	2026年 12月19日(土)	9:15－10:25	10:40－11:50	12:40－13:50
		14:05－15:15	15:30－16:40	（70分／人）×5枠

お問い合わせ先　東京しごとセンター シニアコーナー　☎03(5211)2335

お申込み方法

お申込みは時間外でもご利用いただける予約システムが便利です。

1. 予約システムからのお申込み　登録所要時間 約5分

しごとセンター**未登録の方**はこちらから

手順1
しごとセンターに
新規利用登録します。
ご登録はこちらから▶

登録済の方はこちらから

手順2
予約システムに
ログインします。
ログインはこちらから▶

※予約システムで空き状況をご確認いただけます。

2. お電話による お申込み

☎03-5211-2335

3. ご来所による お申込み

シニアコーナーに
直接お越しください。

お申込み期間：11月10日(火)9:00～12月11日(金)17:00

参加申込みの際にお伺いする個人情報の取り扱いについて

お申込み時に、以下をお伺いします。個人情報の利用目的は、下記のとおりです。それ以外の目的では使用いたしません。

① **お 名 前**：セミナー当日の予約確認のため
② **生年月日**：セミナー対象年齢かどうかの確認及びどの年齢の方が多いかの参考にさせていただくため
③ **連絡先電話番号**：突発的な事情でセミナーが取りやめになる等の変更が生じてしまった場合に連絡を差し上げるため
④ **東京しごとセンターの登録番号**：登録の有無の確認及び未登録の方へのご案内のため

なお、東京しごとセンターのプライバシーポリシーは、以下URLをご参照ください。
https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/

令和8(2026)年度 開催スケジュール

セミナー日程

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
5/16(土)	6/13(土)	7/11(土)	8/1(土)	9/12(土)	10/10(土)	11/14(土)	12/12(土)	2027年 1/9(土)	2027年 2/13(土)
申込開始日 4/14(火)～	申込開始日 5/12(火)～	申込開始日 6/9(火)～	申込開始日 6/30(火)～	申込開始日 8/12(水)～	申込開始日 9/8(火)～	申込開始日 10/13(火)～	申込開始日 11/10(火)～	申込開始日 12/8(火)～	申込開始日 2027年 1/12(火)～



東京しごとセンター　シニアコーナー

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3
TEL 03-5211-2335
利用時間 平日:9:00~20:00／土曜:9:00~17:00
(日曜・祝日・年末年始は休業)

シニアコーナー
スペシャルサイト
はこちらから!

交通のご案内

〈 飯田橋駅から 〉
- ●JR中央・総武線「東口」より徒歩7分
- ●都営地下鉄大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分
- ●東西線「A5出口」より徒歩3分

〈 九段下駅から 〉
- ●東西線「7番出口」より徒歩8分
- ●半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3番出口」より徒歩10分

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。