

# 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

2025年 1月11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：① 仕事とライフプラン  
② 仕事とマネープラン  
③ 仕事と健康プラン  
④ 就職活動とキャリアプラン

対象者：55歳以上の方で、しごとセンターの登録をされている方

※しごとセンター未登録の方はご登録をお願いいたします。

【オンライン登録】しごとセンターから送信されたメールを持参いただき、当日受付にご提示ください。

【来所による登録】ヒアリングを含め1時間程度かかります。当日手続きする方は早めの来所をお願いいたします。

受講料：無料

定員：80名

申込み期間：12月10日(火)～12月16日(月) ※先着順に受け付け、定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込み方法：裏面参照 ※裏面のQRにて空き状況を確認の上、お申込みください。

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

今後のセミナースケジュール

セミナー日程 / 申込み開始日

2025年 2月15日(土) / 2025年1月14日(火)～

就職活動をサポートする各種セミナーをオンラインにて配信しています。

[https://www.tokyoshigoto.jp/senior/online\\_service/#onlineseminar](https://www.tokyoshigoto.jp/senior/online_service/#onlineseminar)

シニアコーナー オンライン就職支援サービス 検索



セミナー内容：「履歴書の書き方」、「職務経歴書の書き方」、「求人の見方・探し方」、「面接のポイント」等

## お申込み方法

お申込み方法は下記1、2、3いずれかの方法でお願いいたします。

お申込み期間：**12月10日(火)～12月16日(月)**

先着順に受け付け、定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込み期間終了後、定員に満たない場合に限り、HPおよびシニアコーナー公式LINEにて通知をさせていただきます。

### 1. HPからのお申込み



### 2. ご来所によるお申込み



### 3. お電話によるお申込み

☎ 03-5211-2335

受付 平日：9:00～20:00  
土曜：9:00～17:00

### 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/>

## 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名様に無料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。オンラインでの相談も可能です。



日時	2025年 1月18日(土)	9:10-10:30 14:00-15:20	10:40-12:00 15:30-16:50	12:30-13:50 (80分/人)×5枠
----	-------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------



## 東京しごとセンター

### 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