

令和7年度 長野市主催

企業・法人・在職者・求職者 <ご興味ある方>

参加無料  
定員50名

## セカンドキャリアに向けた人生設計応援セミナー

— 知って得する！社会保障のイロハ —

“自分らしく働き続けるための「セカンドキャリア」が注目されています。  
そのキャリアプランを左右するのが、様々な「社会保障」です。

企業・法人・人事担当者様・・多岐にわたる社会保障制度の正確な情報を把握し、安心してセカンドキャリアを選択できるよう支援することは、重要な経営課題です。

在職・求職者の皆様・・知っているようで知らない社会保障制度の知識を深めることで多様な働き方が選択できます。より豊かなセカンドキャリアを築くためのヒントが満載です。

定年

再雇用

年金

助成金

介護

etc…

日時：令和8年2月17日(火) 13:30～15:45 (受付：13:00 開始)

場所：南部勤労者活躍支援センター ※無料駐車場あり  
(長野市篠ノ井小森 585 TEL 026-293-4435)

13:35～14:05

### 「椅子でできる！かんたん筋肉トレーニング」

講師：スポーツトレーナー 丸山 満里子 (まるやま まりこ) 氏



<プロフィール>

プールの指導歴は20年以上。南部勤労者活躍支援センターにて、「やさしいフローヨガ」「椅子でできる！かんたん筋肉トレーニング」「太極舞」等の講師として活動。また、アクアウェイクではアクアビクス「ウォーターエクササイズ」を指導。時には脳トレも交え楽しく体を動かしています。

14:15～15:45

### 講演：「おつかれさま定年、そして第2の人生に役立つ社会保障制度のお話し」

講師：長野働き方改革推進支援センター センター長  
社会保険労務士 渡部 裕 (わたべ ゆたか) 氏

<プロフィール>

中小企業の事業主様から労務相談、各種助成金のご相談などを承っています。長野県の企業様の働き方改革に尽力しています。趣味はスキー、アウトドア、DIY、グライダーで空を飛ぶ(信大航空部監督)。座右の銘は「もう一回頑張る！あきらめない！」

<講師経歴>

信州大学工学部卒業、長野県内の民間放送局就職、TV カメラマンを振り出しに多種多様な部署を経験、最終職場は報道部。2017年社会保険労務士試験合格(8回目の受験で合格)、2018年長野県社会保険労務士会登録。長野市在住 62歳。

お申込み・お問い合わせ

▼お電話またはQRコード・メールからお申込みください。

FEEL NAGANO,  
BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

人生設計応援セミナー申し込み

申込期間：令和8年1月13日(火)～2月13日(金)

受付時間：9:00～17:00 (お電話の場合)

長野市職業相談室 TEL：026-224-7021

Mail：koyou@city.nagano.lg.jp

