

キャリアの棚卸しで自信を掴む

中高年世代のための再就職支援セミナー

～あなたの強みを『選ばれる理由』へ～

服装自由
参加費無料
会場／オンライン

【飯田会場】

令和 8年 9月 17日(木)

会場：飯田市勤労者福祉センター 第1視聴覚室
時間：10:30～12:00

オンライン (Zoom)

- ・ 8月26日(水) 13:30～15:00
- ・ 9月24日(木) 13:30～15:00
- ・ 10月28日(水) 13:30～15:00
- ・ 11月25日(水) 13:30～15:00
- ・ 12月16日(水) 13:30～15:00
- ・ 1月13日(水) 13:30～15:00



不安の正体を整理し、次の一步を具体的に見つけていきます。

「年齢が高いから、うまくいかない・・・」
そう感じてしまう場面は少なくありません。しかし実際には「年齢」が理由とは限らず、自分の経験や強みが十分に伝わっていないケースも多く見られます。本セミナーでは、これまでの経験を整理し、「自分にできること」を言葉にすることで、次の一步につながる考え方と行動を具体的に見つけていきます。

セミナー 内容

I. 中高年を取り巻く雇用環境

- ・ 現在の採用市場の動きと、中高年に求められているポイントを知る
- ・ 「なぜうまくいかないのか」の背景を理解する

II. 「自分にできること」を見つけ、伝えられる形にする

- ・ 経験の振り返りから「強み」を整理し、応募や面接で話せる“自分の言葉”をつくる
- ・ 自分の強みとあわせて、これから補えること(学び直し・スキル)を整理する

III. 中高年の就職活動

- ・ 履歴書・面接で押さえるポイントを整理する

求職活動 実績対象

雇用保険受給者の方
受講証明書を
発行します



対象者

求職活動中のミドルシニア世代(概ね35歳～59歳)

申込フォーム

ホームページ

申込方法

詳細・お申込みは専用ページにアクセスしてください。
申込締切：各会場開催1週間前

※ 二次元バーコードを読み取っていただくと簡単にアクセスできます
(<https://chuukounen-nagano.mhlw.go.jp/>)



厚生労働省 令和8年度中高年世代活躍応援プロジェクト

本事業は長野労働局より株式会社タスクールPlusが受託し運営しています。
〒380-0936 長野市中御所岡田町215-1 フージャース長野駅前ビル2F

026-229-5131
(平日9:00-17:00)

chuukounen-nagano@task-career.com