

主催：長野市／共催：ハローワーク長野

シニアのおしごと「ご縁」結び

就労支援セミナー/シニア就職相談会

<対象：長野市在住の55歳以上 定員50名(先着順)>

2026, 10 / 7 水 13:00～16:00
※受付は12:30からです。

場所：長野市芸術館3階 アクトスペース
(長野市鶴賀緑町1613)

※駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

13:05 ～ 13:50 就労セミナー

笑いヨガでストレス解消！

- 1 ラフターヨガとは
- 2 手拍子・掛け声・動き
- 3 子供遊び心のポーズ
- 4 深呼吸
- 5 ラフターエクササイズ

講師プロフィール

ラフターヨガティーチャー
ラフターヨガアンバサダー

月岡 照美 氏

青山学院大学社会情報学部ワークショップデザイナー
Dr.kataria School of Laughter Yoga 認定ティーチャー
みんなの認知症予防ゲームリーダー
レクリエーション介護2級
きらめき認知症シスター
「ながの Happy ラフター」クラブ 講師(リーダー)



13:55 ～ 16:00 シニア就職相談会（企業PR/個別相談）

◆シニア採用に積極的な企業が多数参加されます◆

【8社程度参加予定】参加企業が決まり次第長野労働局HPに掲載します。



⇒ 前半は全参加企業のPRを聞く時間です。

⇒ 後半は参加企業と個別面談ができます。

※参加予定企業が充足した場合、直前で変更になる場合があります。

☆ 参加企業のPRを聞き、「様々なおしごとの理解が深まります」

☆ 採用担当者と気軽にお話ができ、働くことをイメージしやすくなります。

☆ 関心がなかった分野の企業とも良い「ご縁」があるかもしれません！

★ 応募前に採用担当者から詳しい説明を聞くことができる有意義な機会です。



※雇用保険受給者は「求職活動」になります。



◆アクトスペースを出たホワイエでは、産業雇用安定センター、長野県社会福祉協議会、シルバー人材センター、長野市ボランティアセンターなど、就業に役立つ様々な情報を得ることができます。



申込方法：電話、または二次元コードからお申込みください。

長野市職業相談室 電話番号：026-224-7021

受付時間：平日9:00～16:30

申込期間：8月17日(月)～10月2日(金)



※お気軽に普段着で
ご参加ください。

シニア就職相談会

ハローワーク長野

おおむね**55歳以上**の人材採用に理解のある事業所が集合！
企業の担当者から直接お話を聞くことができるチャンスです。

◆企業のPRタイム◆ 14:00～

参加企業、関係機関(表面参照)のPR(事業所・募集内容の説明)



◆個別相談会◆ 15:00～16:00

参加企業の担当者と個別に面談いただけます。



*** 参加事業所は変更になる場合があります。
また求人は当日までに充足・変更となる場合があります。**

*** 雇用保険受給中の方は活動になります。お帰りの際参加証明書をお渡しします。**

～ 参加企業一覧 ～	
社会福祉法人 アムール	介護・送迎・調理
株式会社 サニウェイ	清掃
株式会社 J S C	警備
株式会社 ながでんウェルネス	介護・送迎
ブライツ信州 株式会社	宿泊、冠婚葬祭関係
株式会社 NIKKOホールディングス	
株式会社 ミールケア	調理
一般財団法人 ながのこども財団	学童保育
労働者協同組合 ワークスコープながの	清掃、販売等